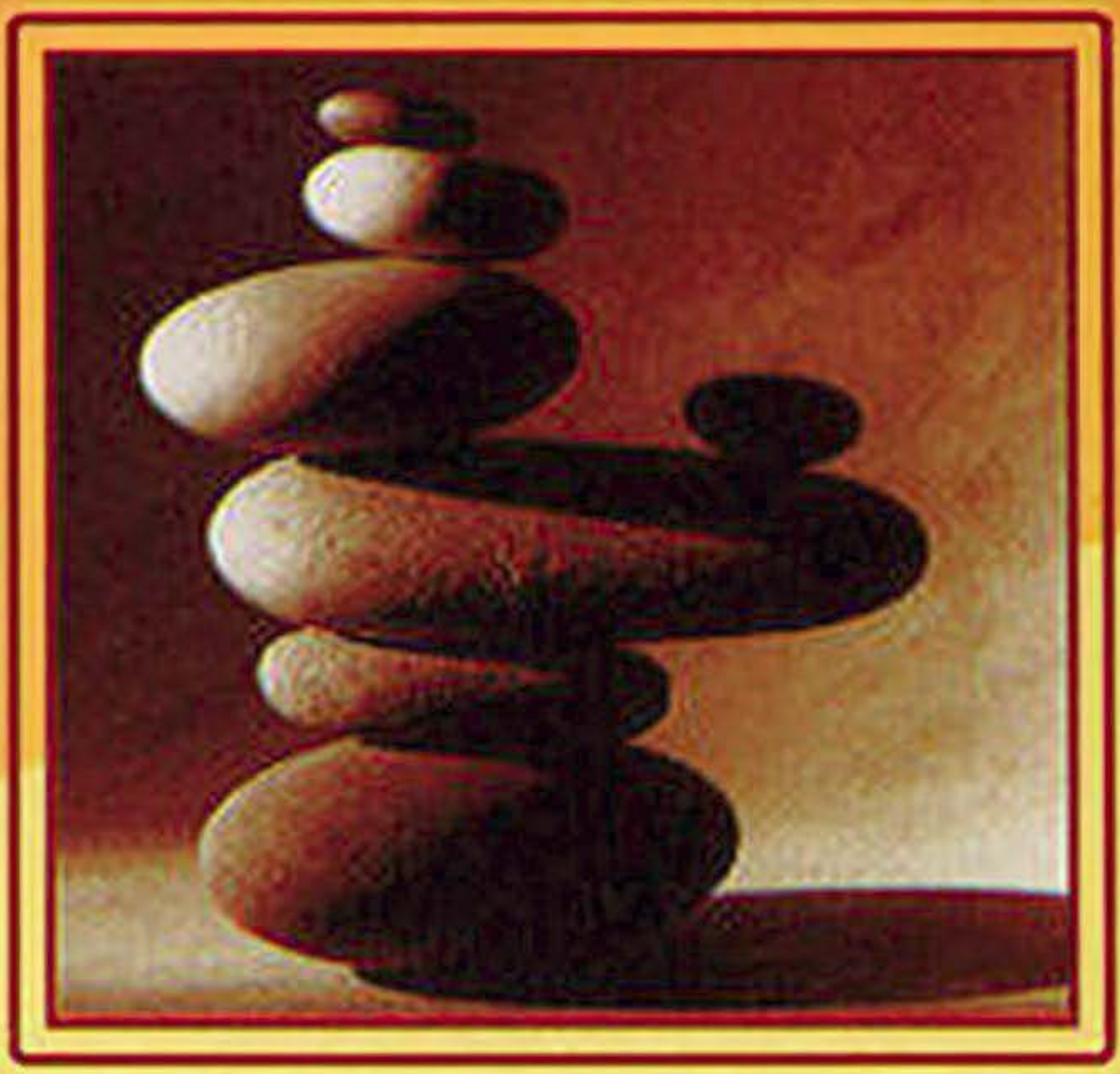
COLECȚIA SPIRIT ȘI CĂLUGĂRIE

Chögyam Trungpa

Meditație în Acțiune



EDITURA IRECSON

MEDITAȚIE ÎN ACȚIUNE

Chögyam Trungpa

Traducere de:
Sanda Taşula

EDITURA
IRECSON

© 1991 by Diana Mukpo

Copyright © 2004 by Chögyam Trungpa

© Editura IRECSON, 2004.

Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate Editurii IRECSON. Nici o parte din această lucrare nu poate fi copiată fără permisiunea scrisă a editurii.

Director editorial: Adriana Iacov
Redactor: Daniela Arsene
Tehnoredactor: Mihaela Roman
Coperta: Severin Vlad

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TRUNGPA, CHÖGYAM

Meditație în acțiune / Chögyam Trungpa; Tașula Sanda - București : Irecson, 2004

ISBN 973-86371-6-3

I. Tașula, Sanda (trad.)

294.3:159.9

ISBN 973-86371-6-3

Editura IRECSON
București, sector 3, str. Franceză nr. 66
Tel/fax: (021) 315.62.63; (021) 313.20.92
e-mail: editura@irecson.ro
http://www.irecson.ro

Departamentul distribuție: tel.: (021) 315.62.63, (021) 313.20.92, int. 209

CUPRINS

PREFAȚĂ
7

VIAȚA ȘI EXEMPLUL LUI BUDDHA
11

ÎNGRĂȘĂMÂNTUL EXPERIENȚEI ȘI CÂMPUL BODHI
25

TRANSMITEREA
41

GENEROZITATEA
47

RĂBDAREA
61

MEDITAȚIA
69

ÎNȚELEPCIUNEA
89

DESPRE AUTOR
103

PREFAȚĂ

Învățăturile lui Buddha au rămas până în prezent un ghid clar şi profund inspirator pentru cei care privesc în direcția adevărului şi fericirii. Ne separă multe secole de acest prinț iluminat, totuşi nu putem nega puterea marilor adevăruri umane pe care ni le-a arătat: responsabilitatea în acțiunile noastre, valoarea compasiunii, nevoia interioară de înțelepciune şi adevăr, precum şi suferința pe care o îndurăm în lipsa acestora. După Buddha, nenumărați oameni i-au urmat exemplul şi au atins iluminarea, cea mai înaltă înțelepciune şi eliberarea de confuzie. Mai ales în Tibet, învățătura buddhistă a fost păstrată şi aplicată începând cu secolul al VI-lea d.C. şi chiar astăzi, în ciuda ocupației chineze, ea rămâne o tradiție vie.

Autorul

Autorul acestei lucrări, Chögyam Trungpa, s-a născut în Tibet în 1939 şi a fost recunoscut ca o încarnare importantă, un *tulku*. Ca atare, el a primit încă din copilărie o educație teoretică amănunțită, ulterior integrând, prin antrenament, această teorie în meditație.

Trungpa Rinpoche a fost extraordinar nu numai pentru măreția realizării spiritului său, dar şi prin bunăvoința cu care îi învăța pe ceilalți. El nu s-a mulțumit să fie doar un învățător înțelept din Asia, care oferea vesticilor materialişti o soluție, când aceştia veneau la el să caute învățătură. El şi-a dat seama că acest fel de abordare pasivă ar permite o prea mare interpretare gratuită, în special în contextul spiritualității americane

în expansiune și al marilor schimbări culturale din deceniile șase și șapte. Cu inima deschisă, el a abordat toate credințele și curentele apusene contemporane și, cunoscând bine limba auditorilor săi, a reușit să prezinte învățătura buddhistă în așa fel încât ea să nu fie greșit înțeleasă sau distorsionată. A lucrat neobosit de-a lungul celor 17 ani cât a predat în SUA, lăsând o mare moștenire de programe și studii impuse și stabilind o tradiție de practică a meditației autentic buddhistă. Prezenta lucrare a fost prima prezentare publicată a lui Trungpa Rinpoche despre predarea învățăturilor buddhiste în limba engleză.

Meditație în acțiune

Învățătura buddhistă este înțeleasă ca un remediu împotriva neînțelegerilor și confuziilor de bază. Ca atare, ea nu este proprie nici unei culturi, rase sau chiar specii. Ea se adresează formelor de viață sensibilă, comunicând adevărul divinității fundamentale care se află în miezul (inima, sufletul) nealterat al fiecărei ființe. E nevoie ca acest adevăr să fie recunoscut de fiecare ființă individuală în el-însuși sau ea-însăși.

Buddha a predat învățătura sa în India de acum 2500 de ani și având o istorie atât de îndelungată aceste învățături nu mai sunt privite ca particulare pentru această regiune ci ca *fenomen cultural. Meditație în acțiune* a fost publicată în primii ani ai deceniului șapte și a devenit între timp o lucrare "clasic buddhistă" în Apus. În această lucrare, Trungpa Rinpoche clarifică învățătura buddhistă, definind cu vivacitate esența universală a acestei învățături, făcând-o imediată și accesibilă. El arată cum să abordăm și să înțelegem calea *paramitas,* învățătura lui Buddha, răzbind prin multele

straturi ale marii și subtilei noastre ignoranțe, care ne cauzează propria suferință. Primele trei capitole prezintă o abordare de ansambu, iar următoarele trei prezintă drumul propriu-zis al depășirii confuziei cu ajutorul celor șase *paramita*: generozitatea, răbdarea, disciplina, energia, concentrarea și înțelepciunea.

În Capitolul 1, Trungpa Rinpoche discută despre modul în care putem aprecia scopul vieții și învățăturii lui Buddha. În Capitolul 2, el arată cum acest exemplu se aplică la noi înșine și cum să începem de la *cine suntem.* În Capitolul 3, el arată cum să abordăm noi înșine drumul, învățând de la cineva care a călătorit pe acest drum. Capitolul 4, *Generozitatea*, aduce în discuție generozitatea transcendentă și posibilitatea abandonării unora din îngustimile obișnuințelor noastre. Capitolul 5 – *Răbdarea* – prezintă ideea răbdării ca expresie a trezirii, mai curând decât ca o "suportare", discutând, de asemenea, *paramita* de disciplină și energie. Capitolul 6 – *Meditația* – explorează scopul și dimensiunile meditației buddhiste, iar capitolul final, al *Înțelepciunii*, ultimul aspect al paramitelor, prezintă cele trei feluri de înțelepciune ale căii buddhiste: înțelepciunea învățăturii, înțelepciunea reflectării și clasificării și, în fine, înțelepciunea meditației.

Suntem foarte norocoși că avem această carte. Învățătura buddhistă poate părea inteligentă și profundă, dar dacă suntem stânjeniți de obstacole deformatoare cauzate de cultură, timp și limbă, aceste învățături nu vor mai apărea imediate pentru noi, iar impactul provocator ar putea fi pierdut. În timpul nostru de dezordine exterioară și depresie interioară, timp care ar putea părea la prima vedere foarte departe de vechile

vremuri în care Buddha şi-a predat învățăturile, Trungpa Rinpoche ne readuce lumina domoală a învățăturii buddhiste, dezvăluind oportunitatea şi puterea ei universală.

J.L.

Ziua învârtirii roții, 2004

VIAȚA ŞI EXEMPLUL LUI BUDDHA

E o zi limpede şi fierbinte de vară, iar ramurile groase ale pomilor sunt pline de flori strălucitoare şi grele de fructe. Peisajul este sălbatic şi stâncos, cu multe peşteri, iar cel mai apropiat sălaş se află la o distanță de mai bine de o sută de mile. În câteva peşteri se află yoghini cu părul lung şi încâlcit, îmbrăcați doar cu hainele lor subțiri şi albe, de bumbac. Unii dintre ei sunt aşezați pe piei de căprioară şi meditează. Alții execută diverse practici yoghine, cum ar fi meditația în mijlocul unui foc, o binecunoscută practică ascetică, iar alții recită mantre sau cântece devoționale. Locul e învăluit într-o atmosferă de pace, singurătate şi linişte şi pretutindeni domneşte un fel de teamă respectuoasă. Poate că totul a rămas aşa, neschimbat, încă dinaintea creării lumii şi pare nemişcat şi liniştit. Nu se aud nici măcar păsări cântând. Un râu mare trece prin preajmă, dar nu se vede nici un pescar. Râul e aşa de vast, pare de cel puțin şapte mile lățime. Pe mal, asceții practică ritualul sacru al purificării, meditând şi îmbăindu-se în râu. Aşa arăta o scenă de acum două mii cinci sute de ani, într-un loc numit Nairanjana, în provincia Bihar din India.

Dar iată că soseşte un prinț, pe nume Siddhartha. Înfățişarea sa este aristocratică; abia de curând şi-a lepădat coroana, cerceii şi podoabele, aşa că se simte aproape dezbrăcat. A dat drumul calului şi însoțitorului

său şi iată-l că îmbracă haina cea subțire de bumbac.

Se uită împrejur şi încearcă să îi imite pe ceilalți asceți. Vrea să le urmeze exemplul, aşa că se apropie de unul dintre ei, cerându-i instrucțiuni în arta meditației. Mai întâi le spune că el este un prinț care şi-a dat seama că viața la palat este lipsită de sens. A văzut că există naştere, moarte, boală şi bătrânețe. A văzut, de asemenea, un înțelept trecând pe stradă şi acesta l-a inspirat: iată exemplul de viață pe care doreşte să o ducă. Totul este nou pentru el şi nu îi vine să creadă că e adevărat ce i se întâmplă. Încă nu a uitat luxul şi plăcerile senzuale pe care le-a avut în palat şi care încă îi asaltează mintea. Acesta era prințul Siddhartha, viitorul Buddha.

Apoi a primit învățătură, poate chiar fără voie, de la primul său guru. I-a fost transmisă practica ascetică a unui *rishi*, a fost învățat să stea cu picioarele încrucişate şi să întrebuințeze cele şapte postùri yoga şi exercițiile yoghine de respirație. La început, totul era atât de nou pentru el, încât i se părea aproape ca un joc. Se bucura de un sentiment de împlinire, acela de a fi reuşit să îşi părăsească averile lumeşti şi să urmeze această minunată cale de viață. Amintirea soției, a copilului şi a părinților săi îi stăruia încă în minte, ceea ce trebuie că l-a deranjat în practicarea yogăi. Dar i se părea că nu există nici o cale de control al minții, iar yoghinii nu îi spuneau niciodată nimic altceva, decât să urmeze practicile ascetice.

Aceasta a fost experiența aspră a lui Buddha, acum două mii cinci sute de ani. Chiar şi acum, cineva ar putea găsi un peisaj asemănător şi nişte experiențe

foarte asemănătoare, dacă s-ar hotărî să îşi părăsească casa, să renunțe la băile calde şi reci, să uite de mâncarea gătită în casă şi de luxul de a conduce o maşină sau chiar de a circula cu transportul public, de exemplu, ceea ce este totuşi un lux. Unii dintre noi ar putea merge cu avionul şi le-ar lua doar câteva ore ca să ajungă acolo: înainte să te dezmeticeşti, te şi afli în centrul Indiei. Unii mai aventuroşi poate ar prefera să facă autostopul. Dar oricum ar fi, totul ar părea ireal, călătoria ar fi foarte incitantă şi fără vreun pic de plictiseală. În sfârşit, iată-ne în India! Poate din anumite puncte de vedere este dezamăgitor. Veți putea vedea o oarecare doză de modernizare, de snobism şi de high-class, de indieni ceva mai bine educați, care imită încă Imperiul Britanic. Cineva ar putea considera enervant acest lucru la început, dar ar trece peste asta încercând să părăsească foarte repede oraşul, pentru a ajunge în junglă. (În acest caz poate fi vorba de o mănăstire tibetană sau de un *ashram* indian). Am putea urma acelaşi exemplu şi poate am avea, mai mult sau mai puțin, aceeaşi experiență ca şi prințul Siddhartha. Primul lucru pe care l-am avea în minte ar fi aspectul ascetic sau, cel puțin, absența luxului. Dar am învăța noi ceva în aceste câteva zile sau luni? Poate am învăța câte ceva despre felul de viață. Dar poate, fiindcă n-am mai văzut o astfel de țară, am fi înclinați spre exaltare. Omul are tendința să interpreteze orice, iar când cineva se străduieşte să doboare barierele comunicării şi ale limbii, o conversație interioară i se desfăşoară fără încetare în minte. Căci fiecare trăieşte foarte mult în lumea

proprie. La fel cum s-a întâmplat cu Buddha, nici pe noi nu ne-ar părăsi, timp de câteva luni, emoția și noutatea de a ne afla într-o țară ciudată. Unul ar scrie poate scrisori acasă, ca și cum ar fi *posedat* de această țară, intoxicat de entuziasm și de ciudățenia tuturor lucrurilor.

Astfel, dacă se întoarce acasă doar după câteva zile sau săptămîni, el nu a învățat prea multe, ci a văzut doar o țară diferită și un mod dîferit de viață. Și același lucru i s-ar fi întâmplat și lui Buddha, dacă ar fi părăsit jungla din Nairanjana și s-ar fi întors în regatul său din Rajgir.

În cazul lui Buddha, el a practicat mult timp meditația sub îndrumarea învățătorilor hinduși și a descoperit că ascetismul și conformarea formală la niște precepte religioase nu l-au ajutat în mod deosebit. Încă nu obținuse răspunsul. Sau poate obținuse mai multe răspunsuri. Într-un anume sens, acestor întrebări le găsise răspuns în mintea lui, dar el vedea mai mult ceea ce dorea să vadă, iar nu lucrurile așa cum erau. De aceea, pentru a urma drumul spiritual, trebuie mai întâi învinsă exaltarea inițială; acesta e unul din lucrurile esențiale. Când cineva nu e capabil să învingă această exaltare, nu va fi capabil să învețe, fiindcă orice formă de exaltare emoțională are un efect de orbire. Aceasta îl împiedică să vadă viața așa cum este și îi menține tendința de a construi propria versiune asupra ei. De aceea, omul n-ar trebui să se consacre sau să se conformeze unei structuri religioase sau politice fără a fi găsit mai întâi esența reală a ceea ce caută. Auto-iluzionarea, adoptarea unui mod de viață ascetic sau schimbarea

obiceiurilor cuiva - nici una dintre acestea nu îi aduce o reală transformare.

După câțiva ani Buddha s-a hotărât să plece. El învățase foarte mult într-un sens, dar venise timpul să se despartă de învățătorii lui – rishii indieni – și să meargă mai departe pe cont propriu. El s-a dus într-un loc destul de îndepărtat, tot pe malul râului Nairanjana - și s-a așezat sub un smochin (care este cunoscut drept copacul Bodhi, „copacul iluminării", în engleză termenul științific fiind *pipal tree*). A rămas acolo câțiva ani de-a rândul, așezat pe o piatră mare, mâncând și bând foarte puțin. Aceasta nu pentru că ar fi simțit că e necesar să practice un ascetism strict, ci pentru că simțea nevoia să rămână singur și să găsească răspunsuri de unul singur, în loc să urmeze exemplul altcuiva. El ar fi putut ajunge la aceleași concluzii prin diferite metode, dar nu asta e important. Important este că oricine încearcă să învețe ceva trebuie să aibă experiența de primă mână, de la sursă – am putea spune – mai curând decât s-o învețe din cărți sau de la alți învățători, sau să se conformeze formal unui model prestabilit. Iată ce a înțeles Buddha, iar în acest sens el a fost un mare revoluționar în modul său de a gândi. El chiar a negat existența lui Brahma sau Dumnezeu, Creatorul lumii. El a hotărât să nu accepte nimic din ceea ce nu era descoperit de el însuși. Aceasta nu înseamnă că nu a respectat marea și vechea tradiție a Indiei. A respectat-o foarte mult. El nu a fost un anarhist – în sens negativ, nici un revoluționar în sensul pe care i-l dau comuniștii. Revoluția lui a fost reală și pozitivă. El a dezvoltat partea creativă a revoluției,

ceea ce înseamnă a nu căuta ajutor de la altcineva, ci a-l găsi tu însuți pentru tine. Buddhismul este poate singura religie care nu se bazează pe revelația lui Dumnezeu, nici pe credința sau devoțiunea pentru Dumnezeu sau zei de orice fel. Aceasta nu înseamnă că Buddha a fost un ateist sau un eretic. El nu a combătut în nici un fel doctrinele teologice sau filosofice.

El a mers direct la miezul problemei şi anume cum să vedem adevărul. Nu şi-a pierdut timpul în vane speculații.

Oricine poate învăța foarte mult dezvoltând o asemenea atitudine revoluționară. De exemplu, să presupunem că cineva a pierdut masa de prânz. Chiar dacă nu i-a fost foame sau a luat un mic dejun îndestulător, *ideea* că a pierdut prânzul îl afectează totuşi. Anumite modele se formează în cadrul societății şi unii au tendința să le accepte fără a pune întrebări. Ne e într-adevăr foame sau dorim doar să umplem cu ceva acel timp rezervat mesei? Este un exemplu foarte simplu, care merge drept la țintă. La fel şi când ajungem la problema "ego"-ului.

Buddha a descoperit că nu există acel lucru numit "eu", ego. Altcineva ar putea spune că nu există "sunt", "eu sunt". Buddha a descoperit că toate aceste concepte, idei, speranțe, temeri, emoții, concluzii sunt create de gândurile speculative şi de psihologia moştenită de la părinți, educatori ş.a.m.d. Noi avem pur şi simplu tendința de a le pune pe toate la un loc, ceea ce se datorează parțial lipsei de stil în sistemul nostru educațional. Ni se spune cum să gândim, în loc să facem o reală cercetare pornind dinlăuntrul nostru. În acest sens, ascetismul, ca experiență a

durerii trupeşti, este fără îndoială o parte esențială a Buddhismului. Este important să trecem dincolo de clişeele conceptelor mentale pe care ni le-am format. Aceasta nu înseamnă că trebuie să creăm alte modele ori să încercăm să fim deosebit de nonconformişti şi să renunțăm mereu la prânz de exemplu sau la alte lucruri. Nu trebuie să răsturnăm totul cu susul în jos în modelul nostru de comportament şi în modul în care ne prezentăm în fața celorlalți. Trebuie spus din nou că aceasta nu rezolvă neapărat problema. Singura cale de a o rezolva este examinarea ei riguroasă. Din acest punct de vedere, noi avem o anumită dorință, deşi poate e prea mult spus dorință, ci mai curând o senzație de a dori să ne conformăm la ceva. Omul nici nu se gândeşte la asta, ci pur şi simplu se lasă condus. De aceea, e necesar să introducem ideea de *înțelegere* (*mindfulness,* în originalul englez). Atunci ne putem examina de fiecare dată, mergând dincolo de ideile obişnuite şi de aşa-numitele concluzii de bun-simț. Căci omul poate învăța să fie un om de ştiință abil şi să nu accepte nimic. Orice lucru trebuie văzut prin microscopul propriu şi fiecare trebuie să tragă concluziile proprii, în felul său propriu. Până nu facem asta, nu există nici salvator, nici guru, nici binecuvântare sau ghidare care să ne fie de ajutor.

Desigur, există mereu dilema: dacă nu există ajutor, atunci ce suntem *noi*? Suntem un nimic? Încercăm să ajungem la ceva mai înalt? Ce este acest lucru mai înalt? Ce este, de exemplu, starea de Buddha? Ce este iluminarea?

Reprezintă ele ceva sau nu sunt nimic? Mă tem că eu nu sunt o autoritate care să răspundă la această

întrebare. Mai curând sunt unul dintre călători, ca toţi ceilalţi de aici. Dar din experienţa mea proprie – iar cunoaşterea mea este, cum zice scriptura, "cât un grăunte de nisip în Gange" – aş spune că, atunci când vorbim de lucruri "înalte", avem tendinţa să gândim din punctul de vedere al unei versiuni a propriei noastre persoane, dar mărită. Când vorbim de Dumnezeu avem tendinţa să îl gândim ca pe o imagine a noastră, dar mult mai mare, colosală, un fel de expansiune a noastră. Este ca şi cum am privi la noi înşine într-o oglindă măritoare. Încă gândim în termeni de dualitate: eu sunt aici, El e acolo. Iar singura cale de a comunica este de a încerca să cerem ajutorul Lui. În unele momente, putem simţi că am stabilit un contact, dar nu putem comunica în mod real în acest fel. Nu putem niciodată desăvârşi unirea cu Dumnezeu, pentru că există un concept fix, o concluzie prefabricată pe care deja am acceptat-o şi încercăm, pur şi simplu, să punem acel lucru mare într-un recipient mic. Nu putem trece cămila prin urechile acului. De aceea a fost nevoie să găsim alte mijloace. Iar singura cale de a le găsi este întoarcerea înapoi la pura simplitate de a ne examina pe noi înşine. Nu este o chestiune de a încerca să fim "religioşi" sau de a fi siguri că vecinii sunt amabili unul cu altul, sau de a dona cât mai mulţi bani pentru scopuri caritabile. Deşi, desigur, aceste lucruri pot fi şi ele foarte bune. Important este că n-ar trebui să acceptăm orice, formal şi orbeşte, încercând să le clasăm în dosarul corect, ci să încercăm să cunoaştem noi înşine, din propria noastră experienţă.

Aceasta ne conduce la practica meditaţiei, ceea ce e foarte important. Necazul e că omul descoperă, de obicei, că lecturile, cărţile, învăţătura şi altele sunt mai preocupate să probeze că au dreptate, decât să arate *cum* se poate face, care este lucrul esenţial. Noi nu suntem în mod special interesaţi să răspândim învăţătura, ci să facem uz de ea, să o punem în practică. Lumea se mişcă atât de repede, încât nu este timp de *dovezi*, iar orice învăţăm trebuie luat, pregătit şi consumat imediat. Astfel, toată problema rezidă în a vedea cu ochii noştri şi a nu accepta orice tradiţie, ca şi cum ar avea în ea o putere magică. Nu există nimic magic care să ne poată transforma cât ai pocni din degete. În general, fiind programaţi ca nişte mecanisme, căutăm mereu ceva care să funcţioneze printr-o simplă apăsare pe un buton. Avem o mare atracţie pentru scurtături şi dacă ar exista vreo metodă profundă care să ne ofere o cale rapidă, am urma-o cu siguranţă pe aceea decât să întreprindem călătorii îndrăzneţe şi practici dificile. Astfel, vedem adevărata importanţă a ascetismului: a ne pedepsi pe noi înşine nu duce nicăieri, dar un lucru făcut cu mâna noastră şi efortul fizic sunt necesare. Dacă mergem undeva pe jos, învăţăm drumul perfect, pe când dacă mergem cu automobilul sau avionul îl străbatem pe nesimţite, devine un fel de vis. La fel, pentru a înţelege modelul continuu al dezvoltării, trebuie să trecem prin el executându-l noi înşine. Acesta e unul dintre lucrurile cele mai importante. Iar aici devine necesară disciplina. Trebuie să ne disciplinăm. Căci în practicarea meditaţiei sau în viaţa de toate zilele există tendinţa

spre nerăbdare. Când începe ceva, omul tinde să încerce şi apoi să renunțe; nu găsim niciodată timpul să înghițim, să digerăm şi să vedem efectele ulterioare. Desigur, fiecare trebuie să încerce singur şi să descopere dacă lucrul este original şi de folos, dar, înainte de a renunța, ar trebui să meargă puțin mai departe, astfel încât să dobândească măcar experiența stadiului preliminar. Este absolut necesar.

Acest lucru l-a descoperit şi Buddha. De aceea a stat şi a meditat pe malul râului Nairanjana timp de câțiva ani, abia mişcându-se de acolo. El a meditat în felul său propriu şi a descoperit că întoarcerea în lume era singurul răspuns. Când a descoperit starea de trezie a minții, el a realizat că a duce o viață ascetică şi a se pedepsi pe sine nu ajută, aşa că s-a ridicat şi s-a dus să ceară ceva de mâncare. Prima persoană pe care a întâlnit-o, în apropiere de Bodhgaya, era o femeie avută, care ținea multe vaci. Ea i-a dat niște lapte condensat, cu miere, iar el a băut şi l-a găsit delicios. Şi nu numai atât, a observat şi o îmbunătățire a sănătății şi o mare creştere a energiei sale şi prin urmare a fost capabil să facă un mare progres în practicarea meditației. Acelaşi lucru s-a petrecut şi cu marele yoghin tibetan Milarepa. Prima oară când a cerut şi a primit o mâncare bine gătită, a observat că aceasta i-a dat noi puteri şi a fost în stare să mediteze cu folos.

Ca urmare, Buddha a căutat un loc mai confortabil unde să stea, căci statul pe piatră era greu şi dureros. Un fermier i-a dat un snop de iarbă - kusa, iar Buddha l-a răsfirat sub un copac din Bodghaya şi s-a aşezat acolo. El descoperise că a încerca să îndeplineşti ceva cu forța nu era răspunsul – şi de

fapt, pentru prima oară, a acceptat că nu era nimic de îndeplinit. Astfel, şi-a abandonat complet ambițiile. Primise hrana şi locul unde să stea şi s-a instalat cât a putut de bine. Chiar în acea noapte a atins *sambodhi*, starea deplină de trezie. Dar asta încă nu era destul, fiindcă nu învinsese totul. Toate temerile ascunse, tentațiile şi dorințele, ultimele semnale ale ego-ului au venit la el sub forma lui Mara, cel rău. Întâi, Mara şi-a trimis frumoasele fiice să îl seducă, dar fără succes; apoi au venit armatele sălbatice ale lui Mara, ultima tactică a ego-ului. Dar Buddha atinsese starea de *maitri*, bunăvoința-iubitoare. Cu alte cuvinte, el nu avea doar compasiunea, în sensul de a privi în jos la Mara ca la un prost – căci Mara era proiecția lui – ci atinsese starea de non-rezistență, de non-violență, în care se putea identifica chiar şi cu Mara. Scripturile spun că fiecare săgeată a lui Mara devenea o ploaie de flori căzând asupra lui. Astfel, în final, ego-ul s-a predat şi el a realizat starea de trezie a minții. Noi înşine am putea avea o astfel de experiență, poate într-o scurtă fulgurare de claritate şi pace – starea de deschidere a minții – dar aceasta nu e suficientă. Trebuie să învățăm să o punem în practică, trebuie să o folosim ca pe un centru de la care ne extindem. Trebuie să *creăm situația* împrejurul nostru, iar nu să afirmăm: „eu sunt persoana trezită"; dacă cineva ar avea nevoie să spună acest lucru şi să îl demonstreze verbal, atunci acela n-ar fi „un trezit".

Apoi Buddha a mers timp de şapte săptămâni. Într-un anume sens, el era singur, s-ar putea spune despre el că era o persoană singuratică, din moment

ce era singurul care văzuse şi realizase ceva. Ştia acum câteva dintre răspunsurile necesare pentru a acționa în viață şi a găsi în lumea de iluzii a *samsarei* conținutul cel adevărat al lui *aşa* (cu sensul de adevărata natură a lucrurilor aşa cum sunt, *suchness* – în originalul englez). Dar încă nu ştia sigur cum să le prezinte şi aproape că se hotărâse să nu vorbească. Există o *gatha,* o poezie scurtă în care, într-o sutra, el spune: *"Pace adâncă fără margini, aceasta e învățătura ce-am găsit-o. Dar nimeni n-ar putea s-o înțeleagă, de-aceea eu rămân tăcut, în junglă".*

Apoi însă vine adevărata şi definitiva stabilizare a compasiunii, iar el îşi vede abilitatea de a crea situația adevărată. Până atunci, el avea încă dorința de a preda învățătura (căci realizase ceva cu care simțea că ar putea salva lumea – dacă putem spune astfel). Dar a trebuit să renunțe la ideea de a salva toate ființele sensibile. Apoi, în chiar momentul când decisese să părăsească lumea şi să se întoarcă în junglă, compasiunea reală, fără egoism, înflori în el. Nu mai era conştient de sine ca învățător, nu mai avea ideea pe care o avusese - să salveze lumea, dar oriunde se prezenta situația, el acționa ca atare în mod spontan. A predicat şi a transmis învățătura timp de patruzeci de ani şi şi-a petrecut viața mergând de la un capăt la altul al Indiei. Nu a mers călare pe un elefant, nici cu calul sau căruța, ci a mers pur şi simplu pe jos, prin toată India. Cred că dacă vreunul dintre noi l-ar fi văzut sau l-ar fi auzit vorbind, nu i s-ar fi părut că seamănă cu lecțiile pe care le ştim azi. Pe atunci era doar o simplă conversație. Nu vorbirea era importantă, ci întreaga

situație pe care el o crea; şi nu din cauză că el realizase o mare putere spirituală care domina întreaga scenă, ci pentru că el era pur şi simplu *adevărat*, aşa cum fiecare dintre noi ar putea fi. Învățătura era predată chiar înainte ca el să fi deschis gura. De aceea găsim scris în sutre că şi zeii şi *asuras* (o clasă aparte de zei numiți uneori pe nedrept, demoni) şi tot felul de oameni din diferite părți ale Indiei veneau să îl vadă, să îl întâlnească şi să îl asculte: fiindcă toți puteau să îl înțeleagă. Nu trebuia să îi pună întrebări, ci primeau automat răspunsurile. Acesta este un minunat exemplu de comunicare. Niciodată Buddha nu s-a proclamat ca o încarnare a lui Dumnezeu sau ca ființă divină. Era o simplă ființă umană care trecuse prin anumite lucruri şi atinsese starea de trezie a minții. Şi e posibil, măcar parțial posibil, pentru fiecare dintre noi, să avem o astfel de experiență.

Din acest exemplu, vedem că vorbirea nu este singura metodă de comunicare. Există comunicare chiar înainte de a spune ceva, fie şi numai "bună ziua", sau "ce mai faci?". Într-un anume fel, comunicarea continuă după ce am terminat de vorbit. Totul trebuie condus într-un mod abil, prin felul de a fi *adevărat*, iar nu centrat asupra propriei persoane. Atunci conceptul de dualitate este absent şi adevăratul model de comunicare este stabilit. Aceasta se poate realiza doar prin experiența de căutare a fiecăruia, iar nu prin copierea formală a exemplului altuia. Nici ascetismul ori alt model prestabilit nu va furniza răspunsul. Trebuie să facem noi înşine prima mişcare, mai bine decât s-o aşteptăm să vină din lumea fenomenală sau de la alți oameni. Dacă obişnuim să

meditãm acasă, iar locuința noastră se află în plin High Street, nu putem opri traficul pentru că avem nevoie de pace şi linişte. Dar ne putem opri pe noi înşine, putem accepta zgomotul. Zgomotul conține şi linişte. Putem să ne contopim cu aceasta şi să nu aşteptăm nimic din exterior, aşa cum a făcut Buddha. Şi trebuie să acceptăm orice situație survine. Cât timp nu ne retragem din situație, aceasta se va prezenta ca un vehicul şi vom fi în stare să facem uz de el.

După cum spun scripturile, "Dharma este bună la început, Dharma este bună la mijloc şi Dharma este bună la sfârşit." Cu alte cuvinte, Dharma nu se învecheşte niciodată, din moment ce situația este în mod fundamental mereu aceeaşi.

ÎNGRĂŞĂMÂNTUL EXPERIENȚEI ŞI CÂMPUL BODHI

Cum să dăm naştere lui *bodhi*, starea de trezie a minții?

Există întotdeauna o mare incertitudine când nu ştii cum să începi şi când ți se pare că eşti prins fără încetare în curentul vieții. Apare în continuu o presiune constantă a gândurilor, gânduri interogative, confuzii şi tot felul de dorințe care apar în continuu. Dacă vorbim despre omul obişnuit, el nu pare a avea nici o şansă, fiindcă nu este capabil să privească în interior; poate doar dacă citeşte vreo carte asupra acestui subiect şi are dorința să intre pe o cale disciplinată de viață, dar chiar şi atunci pare că nu există nici o şansă, nici o cale de început.

Oamenii au tendința să facă o distincție netă între viața spirituală şi viața de fiecare zi. Ei îi vor considera pe unii "laici", iar pe alții "spirituali" şi, în general, vor face o rapidă şi netă discriminare între cele două categorii. Când cineva vorbeşte despre meditație, trezie şi înțelegere, atunci o persoană obişnuită, care n-a auzit niciodată despre astfel de lucruri, nu va înțelege o iotă şi probabil nici nu va fi suficient de interesat să asculte cu atenție. Din cauza acestei divizări, i se pare aproape imposibil să facă pasul următor şi nu va putea comunica, în acest fel deosebit, niciodată cu sine însuşi sau cu ceilalți.

Învățătura, instruirea, scrierile mistice pot fi foarte profunde, dar cumva el nu se simte capabil să le pătrundă, astfel că ajunge într-o fundătură. Ori omul are "înclinații spirituale", ori este un "om de lume" și se pare că nu există nici un mod de a construi un pod peste această prăpastie. Cred că acesta este un mare obstacol pentru nașterea lui *bodhi.* Mai sunt și cazuri de oameni care au intrat pe cale, dar au îndoieli și vor s-o abandoneze. Aceștia se gândesc poate că ar fi mai fericiți dacă ar renunța și ar rămâne agnostici.

Deci este ceva care nu curge, o sincopă în legarea unui lucru de altul și aceasta ne împiedică să dăm naștere lui *bodhi.* De aceea, este necesar să studiem această problemă. Trebuie să găsim un declanșator pentru omul obișnuit, un mod de identificare a unui concept pe care îl poate înțelege, care să fie legat de viața lui, să facă parte din viața lui. Desigur, nu există un cuvânt magic sau un lucru miraculos care ar putea să îi schimbe brusc mintea. Unii și-ar dori să fie posibil ca spunând doar câteva cuvinte să poată "ilumina" pe cineva, dar chiar și mari învățători ca Hristos sau Buddha nu au putut săvârși un astfel de miracol. Au trebuit să găsească o oportunitate și să creeze situația corectă. Dacă cineva examinează caracterul unei persoane, studiind blocajele și dificultățile, atunci el merge mereu mai departe, încercând să dezlege un nod deja înnodat – și ar dura veacuri până să descurce această încâlceală și confuzie. Ar trebui să se apropie de ele dintr-un alt unghi și să înceapă prin a accepta caracterul acestei persoane, care poate avea o gândire complet "lumească", apoi să aleagă un aspect particular al

activității sau mentalității ei și să îl întrebuințeze ca pe o scară, ca pe o ancoră, ca pe un vehicul, astfel încât și omul de pe stradă să poată da naștere lui *bodhi.* Este foarte bine să spunem că Buddha era o persoană iluminată și că el trăiește în mod continuu atât timp cât existența și învățăturile lui se păstrează – legea universală străbate totul; e bine să vorbim despre *sangha,* cea mai înaltă și mai deschisă comunitate care poate influența lucrurile. Totuși, majoritatea oamenilor nici nu s-ar gândi să caute un refugiu în aceste cuvinte. Astfel, trebuie cumva găsit modul corect de abordare. Întotdeauna descoperim că o persoană are în interior un caracter specific. Ea poate fi considerată fără inteligență și fără personalitate, dar de fapt fiecare persoană are o calitate a sa particulară. Poate fi un fel de violență sau o mare lene, dar tocmai această calitate particulară nu trebuie considerată ca un defect sau ca un blocaj, pentru că ea este *bodhi* a acelei persoane; este sămânța – sau mai degrabă, deplina potențialitate pentru a-i da naștere, căci ea este impregnată de *bodhi.* După cum spune o scriptură, "din moment ce natura lui Buddha străbate toate ființele, nu există nici un candidat nepotrivit."

Această scriptură a fost compusă după moartea lui Buddha, după *Parinirvana* sa. În lumea zeilor și a oamenilor fiecare începuse să se îndoiască de faptul că învățăturile lui Buddha vor rămâne, căci se părea că, o dată cu plecarea minunatului învățător, tot ce rămânea era un grup de călugări cerșetori, iar ei nu păreau să facă prea multe sau nu erau capabili să facă. Astfel, unul dintre discipoli se lamenta spunând

că de acum lumea *samsarei* va continua, cu valurile ei de pasiuni și dorințe, ură și dezamăgire; iar noi, călugării, nu vom mai avea șansa să îl ascultăm pe Buddha predicând și instruind, ci vom fi din nou aruncați în întuneric. Ce vom face? Și pe când se lamenta, în mintea lui veni răspunsul că Buddha n-a murit, că învățătura lui e mereu prezentă și că nașterea și moartea lui Buddha sunt simple idei. De fapt, nimeni nu este exclus și toate ființele – cele care posedă conștiință, cele care posedă minte sau subconștient – sunt candidate la gradul de *bodhisattva,* fiecare dintre ele poate deveni o persoană iluminată.

În acest sens, nu există nici o "doctrină secretă" ori o învățătură doar pentru cei privilegiați. În ceea ce privește învățătura, ea este mereu deschisă; atât de deschisă, de fapt, atât de obișnuită și de simplă, încât conține și caracterul acelui om obișnuit: el poate fi bețiv sau violent, dar acest caracter reprezintă potențialitatea lui. Pentru a-l ajuta să dea naștere lui *bodhi,* trebuie, înainte de toate, să respectăm caracterul acelui om și să ne deschidem inima către violența dinlăuntrul lui. Trebuie să îl pătrundem complet și să îl respectăm într-atât, încât aspectul energetic și dinamic al violenței să fie făcut să se transforme în aspect energetic al vieții spirituale. În acel moment, primul pas este făcut și prima verigă este construită. Probabil că persoana se simte foarte rău dacă face ceva greșit sau dacă nu e totul în ordine. Ea poate simți că are mari dificultăți, că are probleme pe care vrea să le rezolve. Dar nu le poate rezolva – și probabil că, în căutarea soluției, înlocuiește pur și

simplu activitățile la care a renunțat cu altele noi. De aceea, o persoană ajunge la realizarea stării de conștiință trează – în mintea și în comportarea sa, prin lucruri simple, directe și obișnuite.

Desigur, nu putem aplica aceasta la modul general. Nu este folositor să generalizăm sau să încercăm să explicăm concepte filozofice unui om aflat în această stare. Trebuie studiat acel moment particular al persoanei respective, acel moment prezent numit "starea lui *acum*" *(nowness* – în originalul englez). Există întotdeauna un anumit fel de scânteie de viață și un anumit fel de spațiu gol. Caracterul nu este un singur lucru. Comportamentul este activ, apoi pasiv, apoi din nou activ, schimbându-se continuu și primul moment dă naștere următorului moment. Există mereu un gol între aceste două perioade, pe care trebuie să îl luăm ca punct de plecare. Poate trebuie să începem cu o formă de teorie, fiindcă fără a respecta *samsara*, lumea confuziei, nu e posibil să descoperim starea de trezie mentală, nici *nirvana.* Fiindcă samsara este intrarea, este vehiculul pentru Nirvana. De aceea, putem spune că un caracter violent este bun. Aceasta este un lucru minunat, un lucru pozitiv. Treptat, după un moment de perplexitate în care se întreabă "oare ce este bun în asta ?", el începe să înțeleagă. Dar oricum, după ce depășește partea contrariantă a lucrului, începe măcar să se simtă bine și începe să realizeze că nu e chiar un "păcătos", ci există ceva realmente pozitiv în el.

Într-o situație asemănătoare ne aflăm când practicăm meditația. O persoană poate începe prin a-și descoperi slăbiciunile. Aceasta se poate petrece

într-un fel moderat, ca o reverie sau ca un plan de viitor; încep să apară anumite lucruri şi totul pare ca şi cum persoana ar sta special să se gândească la aceste lucruri şi nu ca şi cum ar practica meditația. Totuşi, astfel cineva poate descoperi anumite lucruri care sunt valabile şi aceasta este o oportunitate minunată.

Adesea, în scripturi se menționează că fără teorie, fără concepte, nici nu putem începe. Deci începem de la concepte şi apoi construim teoria. Apoi punem teoria în acțiune şi aceasta, treptat, deschide drumul spre cunoaşterea intuitivă, spre înțelepciune, iar în final ne uneşte cu realitatea. Pentru a începe, omul trebuie să accepte lucrurile, nu să reacționeze împotriva lor. Iar dacă, de exemplu, vrem să ajutăm pe cineva, există numai două căi de a face asta: una ar fi să vrei să îl ajuți să fie altfel, să vrei să îl modelezi în conformitate cu ideile tale, să îl faci să urmeze calea ta. Aceasta este un fel de compasiune care conține încă ego-ul, compasiune cu obiect, compasiune cu rezultate care îți aduc şi ție beneficii – şi deci nu e cu adevărat compasiune. Planul de a-i ajuta pe alții poate fi un plan bun, totuşi implicarea emoțională în dorința de a salva lumea şi a aduce pace nu e suficientă. Trebuie să fie mai mult decât atât, trebuie mai multă profunzime. Deci, mai întâi, trebuie pornit de la respectarea conceptelor, iar de acolo să începem construcția. Dar, în învățăturile buddhiste actuale, conceptele sunt privite ca obstacole, deşi un obstacol nu poate împiedica cu adevărat ceva. Este un obstacol şi este, de asemenea, un vehicul, este totul. De aceea trebuie să dăm o mare importanță conceptelor.

În *Lankavatara Sutra* se spune că fermierii nepricepuți aruncă gunoiul din grajd şi cumpără îngrăşământ de la alți fermieri, dar cei ce sunt gospodari strâng gunoiul din grajdul lor, în ciuda mirosului urât şi al murdăriei, iar când acesta este bun de folosit îl răspândesc pe pământul lor şi din el creşte recolta. Aceasta este calea celor pricepuți. Exact în acest spirit, Buddha spune despre nepricepuți că separă curatul de necurat, încercând să arunce *samsara* şi să caute doar *nirvana*, dar cei care sunt *bodhisattva* experimentați nu vor arunca dorința, pasiunile şi celelalte, ci le vor aduna mai întâi la un loc. Adică omul ar trebui întâi să le recunoască şi să le confirme, apoi să le studieze şi să le conducă la realizare. Astfel, un bodhisattva experimentat va recunoaşte şi accepta aceste lucruri negative. El ştie acum că aceste lucruri teribile există în el şi că, deşi este foarte greu, trebuie să continue să lucreze, fiindcă acesta e singurul mod de a începe. Apoi, el le va pune pe toate pe câmpul unde creşte *bodhi*. După ce a studiat aceste concepte şi lucrurile negative, când timpul potrivit a sosit, el nu le mai păstrează, ci le împrăştie şi le foloseşte ca îngrăşământ. Astfel, din aceste lucruri necurate se pregăteşte încolțirea seminței care este realizarea. Acesta este procesul naşterii. Ideea că nişte concepte ar fi rele, ori cutare sau cutare lucru e rău divizează întregul proces, având ca rezultat faptul că nu mai rămânem cu nimic asupra căruia să lucrăm. În acest caz, ori trebuie să fii perfect, ori să te bați cu toate aceste lucruri şi să încerci să le dobori pe toate. Numai că atunci când ai această atitudine ostilă şi încerci să reprimi lucrurile,

de fiecare dată când învingi unul, răsare altul în loc, iar când îl ataci şi pe acela, soseşte altul din alt loc. Acestea sunt trucurile neîntrerupte ale ego-ului, pentru că atunci când încerci să descurci o parte a nodului, tragi de un fir care îl va strânge în cealaltă parte şi, astfel, te afli mereu prins în capcana lui. De aceea, important este să nu ne luptăm cu lucrurile, să nu încercăm să le evităm pe cele rele şi să vrem să săvârşim doar binele, ci să le recunoaştem şi să ținem seama de toate. În acest sens, teoria conceptelor e foarte bună, ca un bun îngrăşământ. Timp de mii şi mii de vieți am adunat atât de mult, încât acum avem o adevărată comoară de îngrăşământ. Are de toate în el, aşa că ar fi tocmai bun de folosit – şi ar fi păcat să îl aruncăm. Fiindcă dacă îl aruncăm, atunci viața noastră de până acum, de douăzeci, treizeci, sau patruzeci de ani, va fi risipită. Şi nu doar aceasta, ci vieți şi vieți întregi vor fi risipite, încât vom avea sentimentul că am eşuat. Toată această luptă şi toată munca de adunare de până acum ar fi pierdută, încât ar trebui să începem totul de la început. Asta ar fi o mare dezamăgire şi ar semăna mai mult cu o înfrângere decât cu ceva câştigat. Trebuie să respectăm modelul continuu. Poate că cineva s-a îndepărtat de rădăcinile sale şi i s-au întâmplat tot felul de lucruri, mai degrabă nedorite şi negative. În acest stadiu există încă lucruri bune şi lucruri rele, dar întreaga colecție conține lucruri bune deghizate în rele şi lucruri rele deghizate în bune.

Trebuie să avem în vedere modelele fluctuante ale vieților trecute ale unei persoane, ca şi partea de până acum a vieții prezente. Şi atunci descoperim

un model minunat. Există în el un curent foarte puternic, în care se întâlnesc foarte mulți afluenți. Iar acest râu este foarte bun şi conține acel curent puternic aşa încât, în loc să îl blocăm, ar trebui să îl găsim şi să îl folosim. Aceasta nu înseamnă că trebuie să mergem la nesfârşit cu adunatul lucrurilor. Cine face asta duce lipsă de înțelepciune şi de trezire şi nu a înțeles ideea colectării îngrăşământului. El poate să îl adune şi să îl verifice, şi, verificându-l, ajunge la un anumit punct în care poate înțelege că îngrăşământul e gata de a fi folosit.

Iată o povestire din învățăturile tantrice, despre doi prieteni apropiați care doreau amândoi să găsească adevărul. Ei au mers la un maestru, iar acesta le-a spus: "Nu abandonați nimic, acceptați-le pe toate şi folosiți-le în sensul bun". Iar primul s-a gîndit: "Bun, e minunat! Pot să merg mai departe în felul în care sunt". Şi a deschis vreo sută de moteluri, măcelării şi baruri, care în India sunt privite ca acțiuni ale unor persoane din castele cele mai de jos. A început să administreze aceste afaceri şi se gândea că fusese menit chiar pentru aceste lucruri. Dar celălalt prieten s-a gândit că ceva nu era în ordine şi a început să se examineze; şi, examinându-se, a ajuns la concluzia că avea destul material şi că nu trebuia să mai adune. N-a trebuit să practice vreo meditație specială, ci acceptând cantitatea care deja exista, a realizat iluminarea – sau măcar un anumit stadiu de realizare, un fel de *satori*. Într-o bună zi, s-au întâlnit din nou şi au vorbit despre experiențele lor. Primul nu se trezise deloc; încă se lupta şi aduna şi făcea tot felul de lucruri. De fapt, căzuse într-o

capcană şi mai mare şi nici nu începuse să se auto-examineze. Dar fiecare dintre ei era foarte sigur că e corect şi se hotărâră să meargă să îl întrebe pe învățător. Învățătorul îi spuse celui cu afacerile: "Mă tem că e greşită calea ta". Iar acesta fu atât de dezamăgit, încât trase sabia şi îl omorî pe loc pe învățător.

Acestea sunt cele două posibile căi de acces şi pot exista unele confuzii între ele. Oricum, dacă o persoană este destul de înzestrată – nu neapărat inteligentă, dar suficient de înzestrată şi de răbdătoare ca să îşi cearnă gunoiul şi să îl examineze, atunci va fi în stare să îl folosească.

Întorcându-ne la subiectul conceptelor, care este foarte important, ideea principală este de a dezvolta o perspectivă pozitivă şi a-ți recunoaşte adevărata bogăție. Recunoscând conceptele şi ideile, omul poate într-un sens să le cultive. Unii au tendința să încerce şi apoi să le abandoneze, ori să le arunce. Dar ar trebui să le cultive, nu în sensul de a citi mai multe cărți sau de a avea mai multe discuții şi dispute filosofice – aceasta ar fi cealaltă cale, a prietenului care îşi dezvolta afacerile – ci pur şi simplu, dacă ai căpătat suficientă bogăție, să vezi cum o poți folosi. Precum o persoană care vrea să cumpere ceva şi se uită întâi să vadă câți bani are. Este ca şi cum te-ai uita prin agendele tale vechi şi le-ai examina, urmărindu-ți diferitele stadii de dezvoltare; sau ca şi cum te-ai urca în pod şi ai deschide toate cutiile ca să vezi toate păpuşile şi jucăriile vechi care ți-au fost dăruite când aveai trei ani, şi uitându-te la ele, le-ai examina împreună cu amintirile lor. În acest mod,

câştigi completa înțelegere a ceea ce eşti, iar asta e mai important decât să creezi în continuu. Scopul realizării nu este să înțelegi doar starea de trezie şi să pretinzi că nu înțelegi cealaltă parte, fiindcă asta devine un mod de a te auto-înşela. Fiindcă vedeți, voi sunteți cei mai buni prieteni ai voştri, cei mai apropiați, cei mai buni însoțitori pentru voi înşivă. Vă cunoaşteți cel mai bine slăbiciunile şi lipsa de consecvență, ştiți cât de multe greşeli ați făcut. Şi le ştiți în detaliu, nu trebuie să încercați să pretindeți că nu le ştiți, sau să încercați să nu vă gândiți la ele, sau să vedeți doar partea lor bună; aceasta ar însemna că încă adunați gunoiul. Şi îl adunați ca şi cum n-ați avea destul îngrăşământ pentru recolta din câmpul minunat al lui *bodhi*. Aşa că ar trebui să vă întoarceți şi să examinați totul, începând din copilărie şi desigur, dacă aveți abilitatea să ajungeți şi la viețile anterioare, ar trebui să faceți şi asta – şi să le înțelegeți.

Mai există o povestioară despre Brahma, care a venit într-o zi să îl asculte pe Buddha predicând, iar acesta l-a întrebat: "Cine eşti?" Atunci Brahma a început, pentru prima oară, să se examineze pe sine (Brahma personificând aici ego-ul); iar când s-a uitat pentru prima oară la el însuşi, n-a putut suporta. El a spus: "Eu sunt Brahma, marele Brahma, Supremul Brahma". Buddha l-a întrebat: "De ce vii să mă asculți pe mine?" Iar Brahma a răspuns: "Nu ştiu". Atunci Buddha i-a spus: "Acum priveşte înapoi la trecutul tău". Brahma, cu minunata sa abilitate de a-şi vedea viețile trecute, s-a uitat; şi n-a putut suporta nici asta. Pur şi simplu s-a prăbuşit, plângând, în fața lui

Buddha. Atunci Buddha i-a zis: "Bună treabă, Brahma! E bine!" Căci vedeți, era prima oară când Brahma folosea minunata sa abilitate de a privi în trecutul îndepărtat, așa că în sfârșit vedea lucrurile clar. Aceasta nu înseamnă că o persoană trebuie să se prăbușească și să se simtă rău când se vede pe sine; dar e important să verificăm și să trecem prin toate, ca să nu rămână nimic necercetat. Începând cu asta, omul capătă o privire de ansamblu asupra lucrurilor – ca într-o vedere de sus care cuprinde întregul peisaj, toți copacii și drumul și tot, fără a omite vreun lucru pe care pretinde că nu îl vede.

Trebuie, de asemenea, să ne examinăm temerile și așteptările. Dacă există teama de moarte, o examinăm; dacă există teama de îmbătrânire, o examinăm și pe aceasta. Dacă cineva se simte jenat de vreo urâțenie pe care o vede în sine, de vreun handicap sau de vreo slăbiciune fizică oarecare, să le examineze și pe acestea. Și ar trebui să ne examinăm și imaginea mentală pe care o avem despre noi înșine – și orice ne-ar face să ne simțim rău în legătură cu ea. Este foarte dureros când o vedem pentru prima oară, precum Brahma însuși a arătat-o, prăbușindu-se. Dar este singurul mod de a proceda. Câteodată cineva atinge un loc foarte dureros, la care îi e aproape rușine să se uite, totuși trebuie să treacă prin asta. Și intrând acolo, el împlinește reala stăpânire de sine, câștigă pentru prima oară completa cunoaștere de sine.

Acum, când am explorat aspectele negative, am obținut probabil și o idee asupra părții pozitive. Încă n-am realizat nimic, abia am început trierea

îngrășământului și mai avem de studiat modul în care îl putem folosi. Dar deja persoana și-a dezvoltat acea perspectivă pozitivă și a acumulat o oarecare abilitate de a înțelege și asta este recunoscută drept adevărata teorie. Este deocamdată doar teorie, dar nu o respingeți. De fapt, trebuie să o cultivați și să o prelucrați în permanență din punct de vedere intelectual. Intelectual – până la un punct, desigur, dar continuăm să lucrăm, fără referință la cărți, la conversații sau discuții. E necesar să fie un fel de contemplație și un studiu direct, fără intermediari. Astfel, teoria începe să se dezvolte și să ia o formă a ei. Atunci începem să descoperim nu numai lucrurile pozitive pe care le-am făcut, dar și elementele de *bodhi* care se află în noi. Începem să realizăm că avem o mare pricepere de a crea astfel de teorii. În acest stadiu, desigur, o persoană poate simți adesea că a atins starea de iluminare, starea de *satori*, dar este o greșeală. E natural ca în acest stadiu al descoperirilor să existe un mare entuziasm și o mare bucurie, dar trebuie să ne continuăm mersul. Trecând prin aceste lucruri, studiindu-le și explorându-le, omul descoperă că teoria aceasta nu se oprește – cum fac obișnuitele teorii, după citirea unei cărți de filosofie sau a scripturilor. Această teorie continuă. Este o investigație neîntreruptă, o descoperire neîntreruptă. O dată și o dată, desigur, trebuie să se oprească. Cineva ajunge la un anumit punct și este prea fascinat de întreg; ori caută cu prea mult zel și, la un moment dat, ajunge la o răspântie și nu poate merge mai departe. Aceasta nu înseamnă o cădere sau un blocaj, aceasta înseamnă că s-a străduit prea mult

cu o idee sau a insistat prea mult, cu o minte prea curioasă. După aceea, trebuie să își canalizeze energia într-un mod diferit, fără prea mult zel și fără fascinație, ci mergând pas cu pas – după cum spun scripturile: "cu pas de elefant". Trebuie mers foarte încet, fără emoție, dar cu demnitate; pas după pas, ca un elefant mergând prin junglă.

Astfel, lupta noastră neîntreruptă poate fi una foarte lentă dar, cum spune Milârepa: "grăbește-te încet și vei ajunge curând". În acest punct, teoria nu mai e teorie. Este și un fel de imaginație. Multe lucruri imaginare pătrund în teorie. Iar această imaginație poate părea chiar un fel de halucinație, dar căutătorul nu abandonează. Nu privește la aceasta ca la o pistă falsă, ca și cum ar trebui să se întoarcă la cea bună. De fapt, el folosește imaginația, care este începutul cunoașterii intuitive. Apoi descoperă că are o mare energie imaginativă – și astfel înaintează treptat, pas cu pas. În stadiul următor trece dincolo de imaginație, iar aceasta nu mai e halucinație. Există ceva în noi care e mai real decât simpla imaginație, deși este colorat încă de imaginație. Este ceva ornamentat de acest fel de imaginație neobișnuită, iar în același timp este ceva real. Este la fel cu lectura unei cărți pentru copii, de exemplu; e scrisă pentru copii și e în întregime imaginară, dar există totuși ceva în ea. Poate că scriitorul își simplifică experiența sau încearcă să fie ca un copil, astfel încât oricine să poată găsi ceva în ea. Același lucru este valabil pentru orice povestire de acest fel. Iar această imaginație nu e chiar halucinație, ci o imaginație reală. Dacă cineva

privește înapoi la teorie sau dacă retrasează primii pași pe care a mers, totul poate părea puțin artificial, sau chiar inutil, dar nu este așa. El nu și-a pierdut timpul degeaba.

Ați împrăștiat îngrășământul în mod uniform pe câmp și acum e timpul să semănați și să așteptați ca recolta să crească. Aceasta e prima pregătire și sunteți gata să faceți descoperiri. Și aceste descoperiri au și început să se dezvolte. Există multe întrebări pe care omul ar vrea să le pună și multe lucruri încă nu sunt sigure. De fapt, în acest stadiu el nu are într-adevăr nevoie să pună întrebări, poate că are nevoie doar de o persoană din exterior care să îi spună că așa este; de altfel, răspunsul se află deja în el. Întrebarea este un prim strat, ca o foaie de ceapă: o îndepărtăm și răspunsul este acolo. Aceasta este ceea ce marele logician și filozof al buddhismului, Asanga, descria drept "minte intuitivă". În mintea intuitivă, dacă cineva studiază cu adevărat logic, descoperă că răspunsurile – ca și atitudinea oponentului – se află în noi. Astfel că nu trebuie să căutăm răspunsul, fiindcă întrebarea conține răspunsul în ea. Este doar o chestiune de pătrundere în profunzime; acesta este sensul adevărat al logicii. În acest stadiu, omul ajunge la un fel de înțelegere intuitivă, imaginația devine un fel de simțire. Iar când are această simțire este ca și cum omul s-ar afla în holul de la intrare.

TRANSMITEREA

Acum, după toate pregătirile, sunteți în sfârşit gata să dați naştere lui *bodhi*. Următorul lucru pe care îl aveți de făcut este să mergeți la un guru, la un învățător şi să îl rugați să vă arate starea de trezie – ca şi cum el ar poseda bogăția voastră. Este ca şi cum altcineva posedă lucrurile ce vă aparțin, iar voi îl rugați să vi le dea înapoi. Ei bine, chiar aşa şi este de fapt, pentru că trebuie să trecem printr-un fel de ritual pentru asta. Dacă îl rugați, învățătorul vă va instrui. Aceasta este ceea ce se numeşte transmitere. Termenul transmitere sau *abhisheka* este folosit mai ales în învățăturile *Vajrayana* şi ale yogăi buddhiste. Este folosit foarte mult în tradiția tibetană şi în tradiția Zen. Transmiterea nu înseamnă că învățătorul îşi împarte cunoaşterea sau descoperirea cu voi, ceea ce ar fi imposibil; nici chiar Buddha n-ar putea să facă asta. Problema esențială este că noi încetăm să mai colecționăm lucruri şi încercăm să descărcăm ceea ce avem. Iar pentru a evita continuarea colectării, pentru a evita supraîncărcarea ego-ului, e necesar să cerem cuiva din afară să ne dea ceva, încât să simțim că ne-a fost *dat* ceva. Astfel, nu privim la acel ceva ca la avuția noastră care ne-a fost redată, ci îl privim ca pe un dar prețios. În acest mod, oricine trebuie să îi fie recunoscător învățătorului. Aceasta este marea protecție împotriva ego-ului, din moment ce nu privim la acel dat ca la ceva descoperit în interiorul nostru, ci îl privim ca pe

ceva care ne-a fost dăruit. El e cel care vă dă acel dar; deşi, în realitate, transmiterea nu este, precum am spus, ceva dat, ci pur şi simplu descoperit în noi înşine. Tot ce poate face învățătorul este să *creeze situația*. El va crea adevărata situație, iar datorită acestei situații şi a ambianței, mintea elevului va fi şi ea în bună ordine, fiindcă el a ajuns deja acolo. E ca atunci când mergem la teatru: lucrurile sunt deja pregătite – scena, fotoliile şi celelalte – astfel încât, prin însuşi faptul de a intra acolo, cineva simte că ia parte la un eveniment special. Ori de câte ori mergem într-un loc sau participăm la ceva, devenim parte din aceasta, deoarece mediul ambiant este deja creat. În cazul transmiterii, situația poate fi destul de diferită, dar oricum există o anumită ambianță. Învățătorul poate chiar să nu facă deloc uz de cuvinte, poate merge până la a explica subiectul, poate să oficieze o ceremonie de un anumit fel sau poate face chiar ceva ridicol.

Iată de pildă istorioara lui Naropa, marele pandit indian, *maha pandita,* de la Universitatea din Nalanda. El era unul dintre cei patru mari pandita într-o anume perioadă a istoriei buddhismului; era cunoscut ca *marele pandit* din India, specialist în aceste lucruri. El era în stare să recite toate scripturile sacre pe dinafară, ştia toată filosofia şi altele asemenea, dar nu era mulțumit de sine fiindcă, deşi dădea celorlalți cele ce învățase, i se părea că niciodată nu le aprofundase. Astfel într-o zi, pe când se plimba în balconul universității, a auzit un grup de cerşetori vorbind lângă intrarea principală. I-a auzit spunând că există un mare yoghin numit Tilopa,

iar la auzul numelui lui a fost sigur că acesta este gurul potrivit pentru el, astfel că se hotărî să meargă să îl caute. El dărui cerşetorilor de mâncare şi îi întrebă unde trăieşte Tilopa. Ei îi explicară unde să meargă, dar chiar şi aşa îi trebuiră douăsprezece luni de căutări. De fiecare dată când credea că a dat peste locul potrivit, i se spunea că yoghinul plecase în altă parte. În sfârşit, ajunse într-un orăşel de pescari şi întrebă de marele yoghin Tilopa. Unul dintre pescari spuse: "Păi, eu nu ştiu de nici un mare yoghin, dar este unul Tilopa care locuieşte colo jos, lângă râu. E foarte leneş şi nici măcar nu pescuieşte, aşa că trăieşte din ce aruncă pescarii, din capete şi măruntaie, asta-i tot". Naropa o porni într-acolo, dar când ajunse la locul indicat văzu doar un cerşetor, un personaj cu aparență blândă, care părea incapabil chiar să şi vorbească. Totuşi, Naropa se prosternă în fața lui şi îi ceru învățătură. Timp de trei zile, Tilopa nu rosti nici o vorbă, dar, la sfârşit, înclină capul în semn de aprobare. Naropa înțelese aceasta ca un semn de acceptare a lui ca discipol. Apoi Tilopa zise: "Urmează-mă", aşa că l-a urmat timp de doisprezece ani şi a îndurat multe dificultăți şi multe lipsuri. Odată Tilopa spuse că e foarte flămând. (Menționez asta, fiindcă este o parte a transmiterii. Vedeți, astfel el crea cadrul, ambianța necesară). Şi îl rugă pe Naropa să caute ceva de mâncare. Naropa era o persoană rafinată – se născuse într-o familie de Brahmani – dar era silit să ducă o astfel de viață, urmând exemplul lui Tilopa. Aşa că se duse în sat, unde era o sărbătoare de nuntă sau o altă sărbătoare specială şi încercă întâi să cerşească. Dar era interzis

să cerşeşti într-o zi deosebită, de sărbătoare. Aşa că pătrunse în bucătărie şi fură un castron de supă, pe care îl duse în fugă la guru. Tilopa păru foarte mulţumit. De fapt, era prima dată când Naropa văzuse o expresie surâzătoare pe faţa acestuia. El se gândi: "Asta e minunat. O să mă duc să mai aduc un castron". Tilopa îşi exprimă aprobarea şi spuse că ar mai dori un castron. Dar, de data asta, Naropa fu prins şi bătut, îi rupseră picioarele şi îl lăsară să zacă pe jos, pe jumătate mort. După câteva zile, Tilopa îl găsi şi zise: "Ei, ce-i cu tine? De ce nu te-ai întors?" Şi părea destul de mânios. Naropa răspunse: "Sunt pe moarte". Dar guru îi zise: "Scoală-te. Nu eşti deloc pe moarte şi încă mai trebuie să mă urmezi câţiva ani". Naropa se ridică şi se simţi bine, căci de fapt nu era nimic grav.

Altădată ajunseră la un canal plin de lipitori. Tilopa zise că vrea să treacă dincolo şi îi ceru lui Naropa să se întindă pe jos deasupra canalului, ca un pod. Acesta se întinse pe jos în apă şi Tilopa păşi peste el. Naropa se văzu acoperit de sute de lipitori şi fu din nou lăsat acolo să zacă timp de câteva zile. Astfel de lucruri se întâmplau tot timpul, până când, în ultimul moment al celui de-al doisprezecelea an, ei şedeau unul lângă altul, iar Tilopa îşi scoase brusc sandaua şi i-o aruncă în cap lui Naropa. În acel moment, învăţătura *mahamudra*, ceea ce înseamnă "marele simbol", lovi ca un fulger mintea lui Naropa şi el atinse realizarea. După aceea, ei sărbătoriră evenimentul, iar Tilopa îi spuse: „Asta e tot ce pot să îţi arăt. Toate învăţăturile mele ţi-au fost acum transmise. Pe viitor, dacă cineva vrea să urmeze calea

mahamudra, poate să vină să capete învăţătură de la Naropa. Căci Naropa este acum ca un al doilea rege, după mine". Abia după aceea Tilopa i-a explicat învăţăturile în detaliu.

Acesta este un exemplu de "transmitere". Desigur, în acele vremuri, oamenii erau mai răbdători şi puteau să îşi permită să petreacă un timp atât de lung împreună şi erau gata să facă asta. Dar ideea nu este că Naropa şi-a primit învăţătura doar în momentul când sandaua l-a lovit în cap; progresele au fost făcute tot timpul, de-a lungul acestor lungi ani pe care i-a petrecut cu învăţătorul. Toate aceste dificultăţi şi diferitele stadii prin care el a trecut făceau parte din transmitere. Este o chestiune de construire şi de creare de atmosferă. În acelaşi fel, anumite ceremonii ale transmiterii, ceremoniile *abhisheka*, fac parte din procesul de creare a ambientului, ceea ce include şi încăperea şi persoana şi însuşi faptul de a spune: "În trei zile te voi instrui, iar transmisia va avea loc după aceea". În acest fel, discipolul se va deschide mental. Iar când se va deschide, învăţătorul va rosti câteva vorbe, care probabil nu înseamnă foarte mult în sine. Sau poate nu va rosti nimic. Lucrul important este să se creeze situaţia corectă şi din partea învăţătorului şi din partea elevului. Iar când situaţia corectă este creată, atunci brusc, nu mai sunt acolo nici învăţătorul, nici discipolul. Învăţătorul acţionează ca o intrare şi elevul ca altă intrare, iar când uşile sunt deschise, este o transparenţă completă, o unitate între cei doi. Aceasta este ceea ce în terminologia Zen este cunoscută ca "întâlnirea a două minţi". Când şi-au

rezolvat ultimul *koan*, amândoi sunt tăcuți. Maestrul Zen nu va spune "Eşti în ordine" sau "Acum ai primit". El se opreşte. Şi elevul se opreşte. Şi este un moment de tăcere. Aceasta este transmiterea – crearea situației corecte – aceasta este ceea ce un guru poate să facă. Este şi atât cât poți tu face. Transmiterea se întâmplă când există deschidere din ambele părți, deschiderea întregului. Cineva se deschide complet în aşa fel încât, chiar dacă nu durează decât câteva secunde, înseamnă foarte mult. Aceasta nu înseamnă că a realizat iluminarea, ci a avut o sclipire din ceea ce înseamnă realitatea. Iar aceasta nu este neapărat o exaltare sau un fior, nu e neapărat o experiență emoționantă. Ceva doar se deschide, este un fel de fulger – şi asta e tot. Deşi cineva poate găsi asta descris în cărți ca "marea bucurie" sau "mahamudra", sau "starea de trezie a minții", sau "satori", ea are multe nume. Dar, cumva, acel moment e foarte simplu, foarte direct. Este simpla întâlnire a două minți. Două minți devin una.

GENEROZITATEA

Generozitatea, *dana*, este una dintre cele şase *paramitas* sau acțiuni transcendente. *Par* înseamnă literal "celălalt mal". De fapt, acest cuvânt încă se întrebuințează, colocvial, în India; *par* – celălalt mal al râului. *Mita* este cel care ajunge acolo. Deci *paramita* înseamnă cel care a ajuns pe celălalt mal. Unii eruditi se referă la *paramitas* ca la cele şase perfecțiuni. Într-un sens, ele sunt acțiuni perfecte, dar cuvântul *perfecțiune* are şi alte conotații care nu sunt pertinente. Scopul nu este să încerci să atingi perfecțiunea; de aceea, e mai bine să privim paramitas în termeni de transcendență – a merge "dincolo".

Aceste şase acțiuni transcendente sunt acțiuni ale unui bodhisattva. *Bodhi* înseamnă starea de trezie a minții, iar *sattva* este persoana care se află pe calea stării de trezie. Astfel, cuvântul *bodhisattva* se referă la cel care a realizat şi la cel care are înclinația să urmeze calea compasiunii, calea iubirii. Calea Hinayana, a "Vehiculului mai mic" – cunoscută drept calea elementară sau calea îngustă – se bazează pe disciplină, prima cerință pentru dezvoltarea libertății. Iar această cale disciplinează nu numai mintea, prin practicarea meditației, dar şi vorbirea şi comportamentul fizic. Disciplina de acest fel este destul de diferită de stabilirea unui cod moral de legi sau de moralizarea în termeni de "păcat" şi "virtute"; aceasta priveşte acțiunea corectă, acțiunea adevărată, acțiunea profundă, acțiunea conform legii

a *ceea ce este*. Astfel trebuie să vedem clar acest concept de disciplină sau paramita. Căci acesta devine baza tuturor lucrurilor. Este, s-ar putea spune, calea îngustă care este în ea însăşi un fel de simplitate. De exemplu, dacă ar exista o singură cărare mică printr-o trecătoare montană, iar restul terenului ar fi plin de arbori şi de tufişuri, atunci n-am avea nici o dificultate în a ne decide pe care drum să o luăm. Dacă există un singur drum, ori mergi înainte, ori te întorci. Atunci întregul lucru este simplificat într-un singur eveniment sau o continuitate. De aceea, disciplina nu limitează acțiunile noastre declarând că un lucru sau altul este împotriva legii divine sau este imoral; există în fața noastră o singură cale a adevăratei simplități. În mod fundamental, disciplina se referă la practica *shamata* a dezvoltării conştiinței, prin care oricine vede simplu ceea ce este. Fiecare moment este acum, iar persoana acționează prin experiența momentului prezent. Astfel, am vorbit despre calea îngustă.

De la aceasta mergem la *Mahayana*, "Marele Vehicul", care este calea deschisă, calea lui *bodhisattva*. Calea îngustă nu e chiar simplă şi directă, dar are un mare caracter, o mare demnitate. Clădind pe această fundație, dezvoltăm compasiunea. În realitate, compasiunea nu are nimic special de-a face cu a fi caritabil sau amabil cu vecinii, sau cu donațiile la azile, sau cu plata unor subscripții către diverse organizații caritabile, deşi acestea ar putea fi şi ele incluse. Caritatea este fundamentală; ea echivalează cu dezvoltarea unei călduri interioare. Pe lângă simplitate şi trezie, bodhisattva dezvoltă

căldura interioară dezinteresată. El nici nu mai gândeşte în termenii propriului său beneficiu psihologic; el nu se gândeşte "eu n-aş vrea să-l văd în suferință". "Eu" nici nu este avut în vedere. El vorbeşte şi gândeşte şi acționează în mod spontan, fără să gândească măcar în termeni de ajutorare ori îndeplinire a unui scop anume. El nu acționează deloc pe baze "religioase" sau "caritabile". El acționează conform cu adevărul, cu momentul prezent, prin care îşi dezvoltă un fel de căldură. Şi există multă căldură în această trezie şi creativitate. Acțiunea lui nu e limitată de nimic şi toate impulsurile creatoare cresc în el şi sunt exact potrivite cu momentul respectiv. Lucrurile se întâmplă pur şi simplu şi el înaintează prin ele, în el fiind o continuă, extraordinară creativitate. Acesta este actul real de *karuna* – care în sanscrită înseamnă "inimă nobilă" sau "inimă plină de compasiune". Astfel, în acest caz, compasiunea nu se referă doar la amabilitate, ci la compasiunea fundamentală, dezinteresată. El nici nu e realmente conştient de el însuşi, astfel compasiunea are un scop mai înalt, să se extindă şi să se dezvolte, fiindcă nu există radiator, ci numai radiație. Iar când doar radiația există, fără radiator, aceasta ar putea continua fără ca energia să se epuizeze. Ea este mereu transformată şi cum se răspândeşte tot mai departe, se preschimbă întotdeauna în altceva, într-o nouă creativitate, urmându-şi mereu drumul. Această transformare creativă nu e pur şi simplu un concept teoretic sau filozofic, actualmente ea prinde contur într-o formă practică, uneori într-o formă foarte simplă.

Să ne întoarcem acum la generozitate, care apare când bodhisattva este covârşit de compasiune şi nu mai ține seama de sine. Mintea sa nu e pur şi simplu plină de compasiune, ci devine compasiune, este compasiune. Există şase activități asociate cu aceasta: generozitatea, moralitatea sau disciplina (disciplină spontană, în acord cu legea adevărului), răbdarea, energia şi claritatea (care este de asemenea înțelepciune sau cunoaşterea situației). Acestea sunt cele şase activități cunoscute sub numele de *paramita* care, după cum am spus, înseamnă acte transcendente. Permiteți-mi să repet că bodhisattva nu acționează pentru a fi un virtuos sau pentru a învinge păcatul sau răul; mintea sa nu e ocupată cu alegerea între bine şi rău. Cu alte cuvinte, activitatea sa nu este limitată, legată sau condiționată de bine sau de rău. Este deci transcendentală, ceva "dincolo de". Aceasta poate suna puțin abstract, într-un sens puțin mai dificil de sesizat, iar cineva s-ar putea întreba: "Cum poate actul de generozitate să fie transcendental? N-ar fi asta o definiție pur filozofică?" Ei bine, nu, în acest caz nu este, fiindcă nu se referă doar la acțiunea sa. Mintea sa nu lucrează în acest fel. Când acționează, actul său este complet spontan, liber şi fiind-în-prezent. Astfel este complet deschis şi, din punct de vedere mental, inactiv. Activitatea apare numai când se prezintă situația. El poate să nu fie în continuu într-o stare de trezie lipsită de individualitate, dar cel puțin acționează spontan, acționează conform cu Dharma. Iar definiția Dharmei este în acest sens adevărata lege, legea universului. Dharma e lipsă de pasiune. Trebuie spus că Dharma

nu implică nici o formă de dorință de dobândire, astfel încât actul de generozitate este executat fără referire la nici o răsplată specială. De aceea generozitatea înseamnă a nu deține.

Dacă un om este bogat, ar putea spune: "Ei bine, acum am ocazia să practic generozitatea, deoarece am cu ce să o practic". Dar pentru bodhisattva această problemă nu apare deloc; nici problema de a poseda ceva. Generozitatea este pur şi simplu o atitudine a minții în care cineva nu vrea să posede lucruri şi deci le distribuie altor oameni. Repet, generozitatea se referă nu doar la practica meditației, unde cineva ar putea simți un fel de uşurare în a nu avea obstacole, dar e şi ceva pozitiv. În scripturi, Buddha vorbeşte despre practicarea generozității prin întinderea mâinii şi prin reținerea mâinii. Există o istorie din vremea lui Buddha despre o cerşetoare care era una dintre cele mai sărace din India, fiind săracă şi în caracter şi în minte. Ea voia mereu să ia mult şi aceasta o făcea şi mai săracă. Într-o zi ea a auzit că Buddha fusese invitat în casa lui Anathapindika din Jeta Grove. Anathapindika era un bogat proprietar şi un mare dăruitor. Femeia se hotărî să îl urmeze pe Buddha, fiindcă ştia că el îi va da de mîncare tot ce va rămâne. Ea asistă la ceremonia oferirii mâncării în *sangha,* lui Buddha, apoi se aşeză şi aşteptă ca Buddha să o vadă. El se întoarse şi o întrebă: Ce doreşti? Desigur el ştia, dar ea trebuia să recunoască asta şi să o spună. "Vreau mâncare. Vreau să îmi dai tot ce rămâne". Iar Buddha spuse: "În acest caz, trebuie să spui mai întâi nu. Trebuie să refuzi prima dată când îți ofer mâncarea". El îi întinse mâncarea,

dar ei i se păru foarte greu să spună nu. Ori de câte ori cineva avea ceva şi îi oferea şi ei, ea spunea mereu "da, vreau". Aşa că i se părea foarte greu să spună nu, căci nu era obişnuită cu acest cuvânt. După o lungă ezitare, ea spuse în sfârşit "nu" şi Buddha îi dădu mâncarea. Atunci ea a înțeles că adevărata foame dinlăuntrul ei era dorința de a avea, de a apuca, dorința şi posesiunea. Acesta este un exemplu de practicare a generozității față de cineva, fiindcă aici principalul este de a elibera pe cineva de posesivitate, de dorința continuă de a avea. Apoi, desigur, pasul următor este a da din averea proprie. Aceasta nu este neapărat legată cu austeritatea. Nu înseamnă că nu trebuie să posezi absolut nimic sau să dai imediat tot ceea ce ai. Ai putea avea mari bogății şi posesiuni şi ai putea chiar să te bucuri de acestea, având probabil şi un interes personal pentru ele – ca pentru o jucărie de copii. Problema nu e de a nu vedea valoarea posesiunilor, ci faptul că ar trebui să le puteți dărui la fel de uşor. Dacă cineva cere un obiect anume, pe care vă place să îl aveți mereu la îndemână, ar trebui să nu aveți ezitări în a-l dărui. E realmente o chestiune de a renunța la conceptul de posesiune. Pentru că aceasta este un fel de foame în acțiune.

Există o povestire în Tibet despre doi frați, unul dintre ei avea nouăzeci şi nouă de iaci, iar celălalt un singur iac. Acesta din urmă era fericit şi se gândea că are o bogăție. Avea un iac, dar aceasta era tot ce îi trebuia. Era suficient şi nici nu se temea în mod deosebit că îl va pierde. De fapt, bucuria de a-l avea întrecea teama de a-l pierde, în timp ce fratele celălalt se temea foarte mult să nu îi piardă pe ai săi. El îi

păzea tot timpul, căci în munții înalți din Tibet există mulți lupi sau urşi himalaieni, iar iacii mor adesea din cauza asprimii iernii. În această parte a lumii sunt multe dificultăți în îngrijirea animalelor. Într-o zi, fratele bogat s-a gândit: "Cred că o să cer o favoare fratelui meu". Vedeți, el nu doar se temea să nu îşi piardă iacii, dar era şi doritor de a acumula mai mulți. Aşa că merse la fratele său şi îi spuse: "Ştiu că tu ai un singur iac. Dar, dacă n-ai avea nici unul, n-ar însemna mare lucru, n-ar fi o mare diferență pentru tine. Iar dacă îmi dai mie iacul tău, atunci eu voi avea o sută, ceea ce pentru mine e mare lucru. Dacă aş avea atâția, aş fi cineva într-adevăr bogat şi faimos". Deci i-a cerut favoarea. Iar celălalt frate i l-a dat destul de uşor. N-a ezitat deloc; pur şi simplu i l-a dat. Această istorioară a devenit proverbială în Tibet, pentru a ilustra cum cineva care are mult vrea şi mai mult, iar când are mai puțin, e mai pregătit să dea.

Deci aşa este posesivitatea, această foame psihologică. Iar aceasta nu implică doar banii şi bogăția, ci şi bine-instauratul sentiment al dorinței de posesiune, de a vrea să te ții de lucruri, să le faci să îți aparțină. De exemplu, să presupunem că ne uităm în vitrinele magazinelor. O persoană poate fi mereu nefericită, văzând lucrurile care îi plac, iar aceasta îi produce o durere în minte, fiindcă se gândeşte: "Dacă aş avea bani, aş putea cumpăra acel lucru!". Aşa că, de fiecare dată când merge prin magazine, această foame îi produce o mare durere, în timp ce altă persoană se poate bucura doar privind. Deci această dorință de a avea, dorința de a poseda fără a fi pregătit să dai nu este doar o slăbiciune

pentru un lucru anume. Este o dorință mai generală de a te ocupa cu ceva, iar dacă ți-ai pierdut interesul în acest lucru particular, atunci vrei să îl înlocuiești cu altceva. Nu este ceva particular faptul că nu te poți lipsi de automobil sau de încălzire centrală sau de orice altceva. Este mereu ceva dincolo de acestea, ceva fundamental, un fel de dorință de a poseda, dorință de a avea, care se schimbă mereu și se dezvoltă, înlocuind lucrurile unele cu altele. Aceasta este slăbiciunea reală - deși nu e exact spus slăbiciune, ci mai curând un fel de obicei pe care cineva tinde să și-l formeze printr-un proces nevrotic al gândurilor. Acest lucru fierbe în adâncul întretăierii de gânduri care ni se rotesc tot timpul în minte. Noi nu permitem niciodată să se întâmple ceva cu adevărat, sau să ocupe un loc în mintea noastră. Un gând vine - și aproape înainte de a-l termina, vine altul și se suprapune, apoi altul. Astfel, evităm apariția unui gol care ne-ar permite să fim liberi și să analizăm cu adevărat lucrurile. De aceea, există o cerere continuă, un proces continuu de creare și o dorință de a avea. Astfel, omul trebuie să își dezvolte această generozitate a realei deschideri de sine.

Următorul stadiu este, poate, o formă mai profundă de generozitate: a fi pregătit să împarți experiențele proprii cu alții. Poate fi un lucru destul de delicat, căci există pericolul să încerci să înveți pe altul ceea ce tu ai învățat. E o problemă delicată. Ai putea dezvălui ceva, pe de o parte fiindcă ai dori să vorbești despre asta. Poate fi interesant și poate știi mai multe decât cealaltă persoană și ai vrea să te arăți important. Aceasta ar fi incorect. Totuși, a pune

în cuvinte – orice ai realizat – și a le da altcuiva, aceasta e singura cale de a te dezvolta. Aceasta se aplică în special profesorilor. Iar pentru profesorii avansați, de fapt pentru oricare din ei, este necesar nu numai să învețe lucruri și să le păstreze, ci să le folosească și să le pună în acțiune dându-le mai departe, deși nu cu ideea vreunei recompense. Aceasta este ceea ce se numește *dana* Dharmei, când dai tot în continuu. Desigur, trebuie să fim atenți să nu dăm darul nepotrivit unei persoane nepotrivite. Să presupunem, de exemplu, că acea persoană nu e prea doritoare să asculte experiențele tale, în special cele legate de meditație și altele; atunci nu mai continua să vorbești despre acestea, fiindcă în acest caz nu ar mai fi considerate *dana*. Poate că unei astfel de persoane ar fi mai potrivit să îi dai altceva decât Dharma. Acest lucru trebuie privit cu inteligență, claritate și înțelepciune; *prajna paramita* va trebui să se ocupe de asta. În principiu, oricine trebuie să dea dacă vrea să primească ceva. Așa are loc un proces continuu de transformare.

Există o tradiție în Tibet conform căreia dacă vrem să primim învățătură sau instrucție, trebuie, în general, să dăm un dar gurului. Aceasta nu înseamnă că vreau să adun ceva de la audiență. Dar conceptul din spatele acestui lucru este acesta: dacă vrei ceva – "Aș vrea să primesc învățătură. Vreau să știu ceva" – atunci trebuie să și dai ceva. Aceasta nu înseamnă că ești o persoană complet săracă, dependentă de cineva sau umilită fiindcă vrei un ajutor, ci faptul că ai ceva important de dat.

În tradiția buddhistă tibetană au existat oameni care au mers în India pentru a traduce texte și a primi

învățături de la maeştrii indieni; înainte de asta, ei au petrecut aproape doi ani adunând aur din tot Tibetul. Ei dau întotdeauna ceva înainte de a primi instruirea. Întreaga problemă este ca fiecare să realizeze valoarea învățăturilor, deşi ele nu pot fi realmente prețuite, mai ales în termenii bogăției materiale. Dar oricine trebuie să fie pregătit să dea ceva, iar unul din cele mai importante lucruri este, desigur, a da ego-ul, care este una dintre cele mai prețioase posesiuni. Trebuie să îl putem da pe acesta. Există anumite practici în tradiția tibetană, precum prosternarea, iar înainte de a practica oricare dintre stagiile ulterioare ale meditației, elevul trebuie să facă o sută de mii de prosternări – aceasta în legătură cu practicarea yogăi buddhiste. Iar ideea de prosternare este de a da, a te supune, a te deschide – un fel de proces de golire, de preparare a vasului sau conținătorului, în scopul de a putea primi. Trebuie să te deschizi şi să goleşti un vas deja plin. Aceasta este ceea ce ai de oferit, iar atunci poți primi totul intact, cu valoare completă, de o calitate completă.

În cazul unui învățător, desigur, acest lucru este foarte important şi sunt sigur că noi toți suntem profesori în diferite moduri, sunt sigur că putem da instrucție de diferite grade. Dar şi profesorii trebuie să fie pregătiți să învețe de la elevii lor, aceasta este foarte, foarte important. Altfel nu există progres real de partea studenților, fiindcă, într-un anume sens, cineva ar fi prea dornic şi interesat să îi facă pe elevi să primească expansiunea propriului său ego, voind să producă un alt ego, decât să îi ajute să îşi dezvolte abilitățile proprii. Astfel, profesorii trebuie să fie

pregătiți să învețe de la elevii lor, atunci existând un raport continuu. Au loc schimburi tot timpul; atunci când predai, elevii nu se plictisesc, fiindcă şi tu te dezvolți. Există mereu ceva diferit, ceva nou în fiecare moment, astfel materia nu se termină niciodată. Cineva ar putea aplica aceasta chiar şi la studiile tehnice, în felul de a preda. Ar putea fi matematica, ştiințele sau orice altceva. Dacă şi profesorul este pregătit să învețe de la elev, atunci şi elevul este doritor să dea, aceasta este iubire adevărată, iar atunci are loc adevărata comunicare. Aceasta este cea mai mare generozitate.

Oricine poate vedea, din viața lui Buddha, că el niciodată nu a dat învățătura cu un fel de autoritate pompoasă. El nu a făcut uz de autoritatea sa de Buddha, de persoană iluminată. Niciodată nu a predat spunând: "tu greşeşti, iar eu am dreptate". Deşi, uneori, a subliniat că aceasta este calea corectă, iar cealaltă greşită, întrebuințând înțelepciunea discriminatoare; dar întotdeauna a încurajat discuțiile între discipoli. Iar discipolii au contribuit întotdeauna cu ceva la învățătura lui şi el a comunicat mereu, punând unele întrebări: "Este aşa sau nu este?" Iar judecarea era lăsată elevilor. Apoi el spunea "da" sau "nu", dar oricare ar fi fost răspunsul, era construit pe aceste baze. Astfel, avea loc un proces continuu de dare – primire şi sunt sigur că fiecare dintre noi poate face asta, într-un fel asemănător. Desigur, când cineva are ceva de spus, i-ar plăcea să îşi ducă gândul până la capăt, înainte de a primi critici sau reacții de la celălalt, ceea ce se bazează pe un fel de teamă secretă, pe o încredere incompletă în sine,

pe o teamă de a arăta ascunzişurile ego-ului. De aceea, unii tind să prezinte problema ca un fapt nud – şi să o lase în suspensie. Apoi, dacă elevii nu pot să ia într-adevăr parte la asta, profesorul devine foarte formal, dificil şi solemn, iar lor nu le mai place învățătura. Ei devin conştienți că li se inculcă ceva, că li se indică asta sau cealaltă şi atunci încetează să fie creativi, lucrul nu pătrunde în personalitatea lor şi îi face incapabili să îşi dezvolte propria abilitate şi cunoaştere.

Apoi, desigur, generozitatea bogăției materiale, precum am mai spus, nu consistă pur şi simplu în a da obiecte sau bani, ci mai mult în atitudinea care se află dincolo de acestea. Unii descoperă în Orient – şi prin asta nu vreau să spun că doar căile orientale de a face lucrurile sunt corecte, nu fac uz de asta ca de un fel de autoritate, ca şi cum aceasta ar fi calea unică, autentică de a explica lucrurile, ci este doar o sugestie – descoperă deci că o persoană din Orient dă în general un lucru fiindcă ține la el cel mai mult şi îl dă pentru că acesta reprezintă într-adevăr inima ei. Sunt foarte ciudate lucrurile care se pot întâmpla cuiva ca mine, ca abate al unei mânăstiri, călătorind în diversele districte ale Tibetului. De exemplu, unii dădeau tot felul de lucruri, ca podoabe de păr şi ornamente, şorțuri şi pantofi de femei, inele şi altele. Nu pentru că s-ar fi gândit că are cineva realmente nevoie de aceste lucruri, dar erau obiectele lor preferate, ceva care îi reprezenta. Ei aveau dorința de a poseda aceste lucruri şi tocmai de aceea le dădeau în acest fel. Faptul de a da şi conceptul de *punya*, meritul, nu

este doar o chestiune de a da obiecte şi de a cheltui o sumă de bani, ci, de asemenea, de a lua parte în mod fizic la aceasta şi a fi complet implicați în procesul de a da. Aşa cum se întâmplă tot timpul în acest tip de activități, cum ar fi practica meditației, trebuie să fiți complet implicați, să deveniți una cu ceea ce faceți. Aşa e şi cu datul lucrurilor, oricât de mic ar fi lucrul în termeni de valoare, persoana trebuie să fie complet implicată în actul de a da, astfel încât o parte din ego-ul său să fie, de asemenea, dată. Prin aceasta, omul realizează *paramita,* actul transcendental care este ceva de dincolo de lucruri. Atunci persoana care dă nu mai este conştientă de "virtute" şi de faptul de a da lucrurile - ca de un efort de a fi "religios", iar cea care primeşte nu mai e conştientă de primire ca de o recompensă pentru "merite deosebite". Dacă unul dă doar pentru a câştiga un merit, atunci acesta tinde mai mult să consolideze ego-ul, decât să fie un dat real. Deci, dacă cineva este capabil să dea propriul sine, ego-ul - ca parte a posesivității şi pasiunii, atunci el realmente practică Dharma, care este lipsită de pasiune, iar meritul devine un produs secundar, pe care omul nu mai încearcă tot timpul să îl realizeze.

RĂBDAREA

Răbdarea, *ksanti* – în sanscrită, are de obicei sensul de îngăduință sau indulgență, de calmă îndurare a durerilor sau lipsurilor. Dar, de fapt, ea înseamnă mult mai mult decât atât. Poate fi îngăduință în sensul de a vedea situația și a înțelege că este corect să ne abținem și să ne dezvoltăm răbdarea. Astfel, *ksanti* are aspectul de inteligență în contrast – am putea spune – cu un animal încărcat cu poveri, care poate continua să meargă pe drum până cade mort. Acest fel de răbdare este o răbdare fără înțelepciune, fără claritate.

Aici ne vom referi la răbdarea caracterizată prin claritate, energie și abilitatea de a înțelege. În general, când vorbim de răbdare, ne gândim la o persoană individuală care este răbdătoare, dar are și o mare legătură cu comunicarea. Răbdarea poate să se dezvolte doar dacă există disciplină și dacă persoana poate crea situația corectă. Atunci, omul nu mai îndură pur și simplu ceva dureros sau neplăcut sau nu încearcă doar să depășească situația, iar în acest caz răbdarea se poate dezvolta ușor cu ajutorul lui *virya* sau energie. Fără energie nimeni nu poate dezvolta răbdarea, fiindcă atunci n-ar exista tăria de a fi răbdător, iar această energie vine din crearea situației corecte, care este conectată la conștiință. Poate cuvântul *conștiință* este puțin ambiguu, din moment ce el are adesea conotația de conștiință de sine sau doar de a fi conștienți de ceea

ce facem, dar, în acest caz, conștiința înseamnă pur și simplu *a vedea situația* în mod precis. Aceasta nu înseamnă, în mod special, a ne urmări cum vorbim sau acționăm, ci, mai curând, a vedea situația ca un întreg, ca o privire de sus asupra unui oraș ce permite vizualizarea întregii desfășurări a acestuia. Astfel, răbdarea este legată de disciplină, care, la rândul ei, este conectată la conștiință.

Disciplina este de fapt cheia tuturor lucrurilor, iar *sila,* moralitatea, este sursa disciplinei și funcția principală a disciplinei. Și aici există două școli de gândire: în conformitate cu prima, disciplina este necesară și doar prin disciplină poate cineva să învețe și să găsească calea corectă; conform celei de-a doua școli de gândire, lucrurile ar trebui lăsate să se dezvolte în felul lor, iar dacă există mai puțină disciplină, dacă lucrurile sunt lăsate la alegerea individuală sau a instinctului, atunci se va dezvolta un interes personal pentru subiectul respectiv și nu va fi nevoie să i se impună nimic. Ambele sunt viziuni extreme. Nu pentru că buddhiștilor le-ar plăcea să facă mereu compromisuri; este, mai curând, o chestiune de a vedea lucrurile foarte clar. Oricând există prea multă disciplină, aceasta este invariabil impusă de către altcineva. Apar reguli și regulamente, omul este mereu supravegheat și i se spune ce să facă, caz în care el nu este realmente ceea ce este, ci altcineva își dezvoltă ego-ul, impunându-și ideea asupra lui. Ar fi un fel de dictatură, mai curând decât disciplină, fiindcă ar forța lucrurile să crească prin opoziție cu creșterea lor naturală. Pe de altă parte, dacă disciplina este lăsată

complet la dispoziția individului și fiecare o poate înțelege în felul său propriu, atunci individul ar găsi acest lucru foarte dificil – cu excepția cazului foarte rar în care o persoană foarte inteligentă are un bun autocontrol, în sensul de a nu fi influențată de un model neobișnuit sau nevrotic al gândurilor, opiniilor și emoțiilor. Aceasta nu înseamnă să afirmăm că majoritatea oamenilor ar fi dezechilibrați sau deranjați psihic, dar acest element se află în oricine. Există, în mod obișnuit, un aspect nevrotic care ne împinge într-un fel sau altul să reacționăm la o situație dată și să dezvoltăm o cale nevrotică de a o rezolva, ceea ce nu este în nici un fel o cale bună. Căci aceasta ar însemna că omul acționează ca urmare a unei *condiționări* (anterioare), mai curând decât în conformitate cu ceea ce *este*. În acest caz, persoana nu ar avea abilitatea să dezvolte libertatea, fiindcă aceasta nu îi este corect prezentată. Libertatea trebuie prezentată corect. De fapt, cuvântul *libertate* este prin el însuși un termen relativ: liber *de ceva*, altfel nu există libertate. Iar din moment ce este liberă de ceva, persoana trebuie să creeze situația corectă, care este răbdarea.

Acest fel de răbdare nu poate fi creat de cineva din afară sau de vreo autoritate superioară. Omul trebuie să își dezvolte abilitatea de a înțelege situația. Cu alte cuvinte, să își dezvolte o conștiință panoramică, atotpătrunzătoare, cunoscând situația *în chiar acel moment*. Este o chestiune de a cunoaște situația și a deschide ochii către acel moment de *acum*, iar aceasta nu este în mod special o experiență mistică, ci o percepție directă, deschisă și clară a ceea

ce *este acum*. Iar când o persoană este capabilă să vadă ce *este acum*, fără să fie influențată de trecut sau de vreo așteptare de la viitor, ci doar să vadă însuși momentul de acum, atunci nu există nici un obstacol. Pentru că un obstacol poate apărea doar în asociere cu trecutul sau cu vreo așteptare pentru viitor. Deci momentul prezent nu are nici o barieră. Atunci omul descoperă că are o energie uriașă în el, o tărie enormă de a practica răbdarea. El devine ca un războinic. Atunci când un războinic merge la luptă, nu se gândește la trecut sâu la experiențele lui din luptele anterioare, nici nu se gândește la consecințe pentru viitor; el pur și simplu trece prin ele și luptă, iar acesta este adevăratul mod de a fi un războinic. La fel, când are loc un conflict îngrozitor, omul trebuie să își dezvolte energia combinată cu răbdarea. Iar aceasta este cunoscută drept răbdarea corectă, cu ochiul atotvăzător, răbdare cu claritate.

Desigur, cineva poate considera că e posibil să fim deschiși și atenți la momentul prezent când suntem singuri sau când situația corectă se prezintă de la sine – să zicem într-o zi de vară, sau într-o seară plăcută, sau când ne aflăm într-o companie plăcută, sau când citim o carte potrivită sau altceva de acest fel, când situația e corectă sau apropiată de ceea ce vrea persoana să facă - atunci e mai ușor. Dar adesea nu se întâmplă astfel. Poate cineva se află într-o companie greșită, are o depresie, ori e deranjat într-un anume fel, dar trebuie să vadă similaritatea celor două aspecte. Desigur, e ușor de vorbit despre asta și destul de greu de făcut. Lucrurile stau așa chiar când situația pare să fie favorabilă, cum este la țară, unde

totul e calm și nu e nici un zgomot și totuși o persoană poate să nu fie capabilă să scape de tulburările emoționale sau de depresie și de marea colecție de gânduri din mintea sa. Parțial din cauza interdependenței cu ceilalți oameni și parțial din cauză că nu e capabil să fie deschis și să dezvolte destulă forță de răbdare. De aceea, întregul lucru tinde să se separe ca o entitate diferită, mai curând decât să fie o parte din modelul integral de mandala. Altfel spus, omul ar trebui să rămână mereu în centru și să nu reacționeze la situație. Dacă cineva crede că un lucru nu merge bine și i-ar plăcea să îl vadă făcut corect, acesta poate fi un gând foarte caritabil; totuși, există elementul "eu" implicat: "eu aș vrea să îl văd fericit", sau "dacă asta îl face fericit, atunci și eu voi fi fericit(ă)"; deci este ideea ca amândoi să se bucure de fericire. Sau, altfel spus, este ideea *complacerii în fericire*. Astfel, se întâmplă des ca lutul să nu se afle în centrul roții olarului – precum ar trebui, iar dacă puneți din greșeală lutul pe marginea roții, acesta cade pe jos. Nu e nimic greșit cu lutul și nimic greșit cu roata; pur și simplu ați pus lutul într-un loc greșit. Iar dacă puneți lutul în centru, atunci acesta devine un vas frumos. Deci, întreaga problemă este că trebuie să fiți în centru tot timpul și să nu așteptați vreo persoană din afară sau vreo situație să acționeze pentru voi. Cu alte cuvinte, acela care își dezvoltă o răbdare excelentă nu va aștepta nimic de la nimeni, nu pentru că este neîncrezător, ci pentru că știe cum să fie în centru și el *este* centrul. Astfel, pentru a realiza liniștea, nu veți goni păsările fiindcă fac zgomot. Pentru a fi liniștit nu veți opri mișcarea

aerului sau curgerea râului, ci le veți accepta și veți deveni voi înșivă conștienți de liniște. Acceptați-le pe toate ca parte a instaurării liniștii. Aspectul mental al zgomotului produs de păsări afectează aspectul psihologic din voi. Altfel spus, zgomotul pe care îl fac păsările este un factor, iar conceptul psihologic de zgomot este altul. Iar când omul poate să facă față acestui aspect, larma păsărilor devine, pur și simplu, o liniște audibilă.

Deci întreaga problemă este ca omul să nu aștepte nimic din afară, să nu încerce să schimbe o altă persoană sau să fie împotriva opiniilor acesteia. Nimeni n-ar trebui să încerce să convingă o altă persoană într-un moment nepotrivit, când știe că are deja o idee a ei foarte clară sau când nu e pur și simplu momentul pentru ca vorbele noastre să ajungă la ea. Există comparația între doi oameni care mergeau desculți pe un drum accidentat, iar unul s-a gândit că ar fi foarte bine să acopere întregul drum cu piele, căci astfel ar deveni moale, pe când celălalt, care era mai deștept, a zis: "Nu, eu cred că dacă ne-am acoperi picioarele cu piele, ar fi același lucru".

Deci răbdarea nu înseamnă a fi neîncrezător, ci este vorba de a nu aștepta ceva anume și a nu încerca să schimbăm situația din afara noastră. Aceasta e singura cale de a crea pace în lume. Dacă tu însuți ești pregătit să pășești în ea și să o accepți, atunci altcineva va aduce aceeași contribuție. Astfel, dacă o sută de oameni fac la fel, întregul lucru poate deveni corect.

Există o poveste tibetană: erau odată o sută de soldați, iar unul dintre ei, care era foarte tânăr, era chiar fiul comandantului. Tatăl lui i-a spus: " Mi se

pare că ai întârziat. Ceilalți și-au înșeuat deja caii, dar tu ce faci?" Fiul răspunse: "Păi, dacă o sută de oameni pot să înșeueze o sută de cai atât de repede, atunci unui singur om nu îi va lua prea mult". Dar desigur, ei toți își înșeuaseră caii în același timp, iar pe el l-au lăsat în urmă. Astfel, când cineva așteaptă ca situația externă să se schimbe, toată treaba se inversează, iar el descoperă că este respins din toate părțile și depășit. Este ca și mersul pe gheață. Uneori desigur, cineva poate schimba situația cu anumiți oameni – trecând, poate, printr-o serie de manevre dificile, ca de pildă plângându-se unor persoane, ori chinuindu-se să le explice că un mod sau altul de a proceda îl deranjează, ori că un lucru sau altul nu e acceptabil. Dar, în timp ce el trece prin acest lung proces, ținta pe care el încerca să o atingă – adică pacea și liniștea – a dispărut de mult. Iar întregul lucru a devenit doar o perpetuă strădanie inutilă. De aceea, răbdarea este calea de a da un exemplu de pace. Dacă unul vrea să creeze undeva o atmosferă liniștită, atunci el trebuie să dezvolte răbdarea, nu doar răbdând suferința, ci văzând și latura amuzantă a situației care îl enervează. Iar dacă el este capabil să vadă și acest aspect particular, aspectul ironic (care este, de altfel, un aspect interesant), atunci cumva situația nu mai este iritantă și nu ne mai încalcă proprietatea de liniște. Dacă omul este capabil să accepte asta într-un fel relaxant, liniștit, acesta este deja primul pas în introducerea unui climat de pace și a unei atmosfere de liniște, pe care el o poate simți, chiar dacă nu o vede.

Deci, răbdarea este cheia pentru dezvoltarea unui centru deschis și fondarea unei baze stabile

pentru practica meditației. Mai mult, este foarte important cum ne raportăm la viață şi la oameni în lumea în care trebuie să trăim. Pentru mulți oameni, răbdarea are o conotație destul de diferită, aproape puritană, aceea de a fi "cool" şi naiv şi a nu spune prea multe: viața poate fi chinuitoare, dar omul o poate suporta cu un zâmbet fals. Dar aceasta nu este deloc răbdare, fiindcă dacă omul nu e pregătit să fie una cu situația şi să vadă şi aspectul amuzant, atunci, într-o zi, această îngăduință puritană e gata să se frângă, e gata să explodeze şi atunci n-ar mai fi loc pentru răbdare.

MEDITAȚIA

Meditația este un subiect vast, care s-a dezvoltat mult de-a lungul epocilor, existând numeroase variațiuni în diferitele tradiții religioase. Dar, în mare vorbind, caracterul de bază al meditației îmbrățişează una din cele două forme. Prima se trage din învățăturile care se ocupă cu descoperirea naturii existenței; a doua priveşte comunicarea cu conceptul extern sau universal de Dumnezeu. În ambele cazuri, meditația este singura cale de a pune învățăturile spirituale în practică.

Unde există conceptul unei Ființe externe, mai "înalte", acolo există şi o personalitate internă, care e cunoscută ca "eu" sau ego. În acest caz, practica meditației devine o cale de a dezvolta comunicarea cu Ființa exterioară. Aceasta înseamnă că omul se simte pe sine inferior şi încearcă să intre în contact cu cineva mai înalt, mai mare. Această meditație este bazată pe devoțiune. Ea este în esență o practică interioară sau introvertită de meditație, bine cunoscută în învățăturile hinduse, unde accentul se află pe intrarea în starea interioară de *samadhi,* în adâncurile inimii. Putem găsi o tehnică similară practicată de învățătura ortodoxă a Creştinismului, unde este întrebuințată rugăciunea inimii şi unde este accentuată concentrarea asupra inimii. Acesta este un mijloc de a ne identifica cu Ființa exterioară şi necesită purificarea de sine. Credința de bază este că omul e separat de Dumnezeu, dar încă există o

legătură, el este încă parte din Dumnezeu. Această confuzie apare adesea, iar pentru a o clarifica omul are de lucrat în interiorul lui, încercând să ridice standardul de individualitate către nivelul unei conștiințe mai înalte. Această abordare face uz de emoții și de practici devoționale menite să stabilească un contact cu Dumnezeu, cu zeii, ori cu un anume sfânt. Aceste practici devoționale pot să includă și recitarea unor *mantra* (rugăciuni).

Cealaltă formă principală de meditație este aproape total opusă acestei abordări, deși, în final, ar putea duce la aceleași rezultate. În această formă nu se exprimă credința în ceva mai înalt sau mai jos; nu apare ideea de niveluri diferite sau de aflarea într-o stare de subdezvoltare. Nimeni nu se simte inferior, iar ceea ce încearcă să realizeze nu este ceva mai înalt decât el însuși. De aceea, această practică a meditației nu cere o concentrare interioară asupra inimii. Și nu există nici un concept centralizator. Chiar practicile concentrării pe *chakre* – sau centrii psihici ai trupului – sunt abordate în mod diferit. Deși în anumite învățături buddhiste conceptul de *chakra* este menționat, practicile conectate cu acestea nu sunt bazate pe dezvoltarea unui centru interior. Forma de bază a acestei meditații e preocupată să vadă ceea ce *este*. Există multe variații ale acestei forme de meditație, dar ele sunt în general bazate pe tehnici diferite ale *deschiderii de sine*. Realizarea acestui tip de meditație nu este deci rezultatul unei îndelungate și încordate practici prin care ne clădim noi înșine o statură mai "înaltă", nici nu necesită intrarea în vreun fel de stare de transă. Este ceea ce s-ar putea numi

mai curând "meditație lucrătoare" sau extroversă, în care mijloacele abilității și înțelepciunii trebuie combinate, asemenea celor două aripi ale unei păsări. Nu e vorba să încercăm să ne retragem din lume. De fapt, fără lumea exterioară, fără lumea fenomenelor aparente, meditația ar fi aproape imposibil de practicat, pentru că lumea individuală și cea externă nu sunt separate, ci mai curând coexistă. De aceea nu apare conceptul de încercare de comunicare și de contopire cu vreo Ființă mai înaltă.

În acest fel de practică a meditației, conceptul de *acum* joacă un rol foarte important. De fapt, este esența meditației. Orice face cineva și orice ar încerca să practice, acest lucru nu este menit să realizeze o stare mai înaltă sau să urmeze vreo teorie sau ideal, ci pur și simplu, fără vreun alt obiect sau ambiție, încearcă să vadă ce *este* **aici** și **acum**. Fiecare trebuie să devină conștient de **momentul prezent**, prin concentrarea asupra respirației, practică dezvoltată în tradiția buddhistă. Aceasta este bazată pe dezvoltarea cunoașterii prezentului, pentru că fiecare respirație este unică, este o expresie a lui **acum.** Fiecare respirație este separată de următoarea și este deplin simțită și văzută – nu în formă vizualizată, nici ca un simplu ajutor în concentrare, ci pur și simplu în acțiune. La fel cum, de pildă, un om foarte flămând, când mănâncă, nici nu este conștient că se hrănește. Este atât de absorbit de mâncare, încât se identifică total cu ceea ce face și cu savoarea hranei. La fel și în cazul respirației; ideea este să încerci și să vezi acel moment în timp. Astfel, în acest caz, conceptul de a încerca să devii ceva mai "înalt" nu

apare deloc, iar opiniile nu au prea mare importanță. Căci, într-un anume sens, opiniile furnizează o cale de evadare; ele creează un fel de aglomerare confuză care întunecă viziunea clară. Claritatea conștiinței noastre este învăluită de concepte prefabricate și încercăm să înghesuim orice vedem în forma prejudecăților, să le dăm forma ideilor noastre preconcepute. Astfel, conceptele sau teoriile – și, în această ordine de idei, chiar teologia – pot deveni obstacole. Cineva s-ar putea întreba, bunăoară, care mai este atunci scopul studierii filosofiei buddhiste? Din moment ce există scripturi și texte și desigur o filosofie care să le comenteze, n-ar fi și acesta tot un concept? Aceasta depinde de individual, dar la bază nu e același lucru. De la bun început cineva poate încerca transcenderea conceptelor, iar altcineva încearcă, uneori într-o manieră foarte critică, să găsească ceea ce *este*. Oricine trebuie să își dezvolte gândirea critică, fiindcă aceasta stimulează inteligența. Aceasta îi poate face pe unii să respingă ceea ce le este spus de profesori sau scris în cărți, dar apoi, treptat, încep să simtă ceva și să găsească ceva pe cont propriu. Acest lucru este cunoscut ca *întâlnirea între imaginație și realitate,* unde simțul anumitor cuvinte și concepte întâlnește cunoașterea intuitivă, la început poate într-un mod destul de vag și imprecis. Cineva poate să nu fie sigur dacă ceea ce învață este corect sau nu, dar are sentimentul că e pe cale să descopere ceva. El nu poate începe prin a fi perfect, dar trebuie să înceapă de la ceva. Iar dacă își cultivă inteligența și percepția intuitivă, atunci gradat, stadiu după stadiu, adevăratul simț intuitiv

se dezvoltă, iar imaginarul sau elementul halucinatoriu este gradat clarificat sau, eventual, dispare cu totul. În final, acest vag presentiment de descoperire devine foarte limpede, astfel încât nu rămâne aproape nici o ezitare. Chiar în acest stadiu este posibil ca omul să fie incapabil să își exprime descoperirile în mod verbal sau să le scrie, iar faptul de a încerca asta i-ar putea limita scopul și ar fi chiar periculos. Totuși, fiindcă acest sentiment crește și se dezvoltă, el poate atinge în final cunoașterea directă, mai curând decât să realizeze ceva separat de sine. Precum în analogia cu omul flămând, el devine una cu subiectul. Acest lucru poate fi realizat prin practica meditației. De aceea, meditația este o problemă de exercițiu, o practică activă. Nu este o chestiune de a merge într-un adânc interior, ci este o mărire și o extindere în afară.

Există diferențe de bază între cele două tipuri de practică a meditației. Primul poate fi mai potrivit pentru unii, iar al doilea pentru alții. Nu se pune problema ca unul să fie superior sau mai riguros decât altul. Dar, în orice formă de meditație, omul trebuie să învingă marele sentiment de revendicare și ambiție care acționează ca un obstacol major. A avea exigențe față de cineva, față de guru, de exemplu, sau a avea ambiția de a realiza ceva dincolo de ceea ce facem, apare dintr-o dorință amplificată sau o lipsă; iar lipsa este o noțiune centralizată. Această noțiune centralizată este oarbă. E ca și cum am avea un singur ochi, iar el ar fi situat în piept. Când încercăm să mergem, nu putem întoarce capul și deci putem vedea doar o arie limitată. Întrucât putem vedea într-o

singură direcție, inteligența de a întoarce capul lipsește. De aceea există marele pericol de a cădea. Această lipsă acționează *ca un văl* și devine un obstacol în descoperirea momentului prezent, fiindcă lipsa se bazează și pe viitor și pe încercarea de a continua ceva care a existat în trecut, astfel încât *acum* este uitat. Poate exista un anumit efort de focalizare pe *acum*, dar poate numai douăzeci la sută din conștiință se bazează pe momentul prezent, iar restul este răspândit în trecut sau viitor. De aceea nu există suficientă forță să vedem direct ceea ce este *aici*.

În aceasta un rol important îl joacă și renunțarea la ego. Aceasta nu e pur și simplu o chestiune de a nega existența ego-ului, fiindcă ego-ul este ceva relativ. Acolo unde există o persoană externă, o ființă mai înaltă sau conceptul de ceva separat de sine, tindem să gândim că dacă există ceva în afară, atunci trebuie să fie ceva și aici. Fenomenul extern devine uneori un lucru atât de copleșitor și pare să posede tot felul de calități seductive sau agresive, încât ridicăm un fel de mecanism de apărare împotriva lui, fără să vedem că de fapt apărarea este o continuare a lucrului exterior. Încercăm să ne separăm de exterior, iar această acțiune creează un fel de balon enorm de aer și de apă – sau, în cazul de față, de teamă și de reflectare a lucrului exterior. Acest balon enorm împiedică intrarea aerului proaspăt, păstrând doar aerul acumulat, acel "eu", ego-ul. Astfel, în acest sens, există "ego", dar, de fapt, este iluzoriu. O dată ce a stabilit asta, cineva dorește să creeze un refugiu exterior sau un idol. În mod subconștient, el știe că

acest "eu" este doar un balon care poate exploda în orice moment, astfel că încearcă să îl protejeze pe cât posibil – conștient sau subconștient. De fapt am acumulat atâta abilitate în a proteja ego-ul, încât aceasta ne-ar ajunge pentru sute de ani. E ca și cum cineva ar avea o pereche de ochelari foarte prețioasă, pe care o pune într-o cutie sau în mai multe ambalaje, pentru a o păstra intactă; astfel, chiar când celelalte lucruri ar fi distruse, aceasta ar fi păstrată. El poate crede că acele lucruri cu care o înconjoară ar suporta presiunea, dar știe că aceasta n-ar suporta-o și vrea să o păstreze un timp mai îndelungat. În același fel, ego-ul durează mai mult fiindcă simțim că el ar putea exploda în orice moment – și deci îl apărăm mai mult. Există teama de a fi distrus, fiindcă aceasta ar însemna prea mult, omul s-ar simți prea *expus*. Iar aici există un personaj, un model fascinant stabilit în afara noastră, deși este de fapt propria noastră reflectare. De aceea, conceptul de "lipsă de ego" nu este realmente o problemă de existență a sinelui, deci nu e cazul să ne întrebăm dacă există sau nu sine, dacă există sau nu Dumnezeu; este, mai curând, problema înlăturării conceptului de "balon". Înlăturându-l pe acesta, omul nu trebuie în mod deliberat să își distrugă ego-ul sau să îl condamne pe Dumnezeu. Când această barieră este înlăturată, cineva poate să se extindă și să înainteze nealterat. Dar acest lucru poate fi realizat doar prin practica meditației, care trebuie abordată într-un mod simplu și practic. Atunci experiența mistică de bucurie sau grație, sau orice ar fi, poate fi găsită în orice lucru. Aceasta încercăm să realizăm prin *vipassana* – sau

practica meditației "interioare". O dată ce am stabilit un model de bază pentru disciplină şi am dezvoltat un mod precis de a acționa într-o situație – respirația, mersul sau altceva, atunci într-un anumit stadiu tehnica dispare treptat, iar realitatea se extinde gradat şi nu mai trebuie să facem deloc uz de tehnică. În acest caz nu mai trebuie să ne concentrăm în interior, ci putem să ne extindem tot mai mult în afară. Iar cu cât ne extindem, cu atât mai mult ne apropiem de realizarea existenței fără centru.

Acesta este modelul de bază pentru acest fel de meditație, care se sprijină pe trei factori fundamentali: primul – a nu ne centra în interior; al doilea – a nu avea nici o dorință de a deveni mai "înalți"; şi al treilea – să fim complet identificați cu **aici** şi **acum**. Aceste trei elemente ne conduc, prin practica meditației, de la început şi până la momentul realizării.

Întrebare: – Ați menționat în expunere momentul de *acum* (prezentizarea) şi mă întreb cum e posibil să devenim conştienți de absolut prin conştientizarea unui moment relativ în timp?

Răspuns: – Ei bine, trebuie să începem prin a lucra aspectul relativ, până când acest prezent capătă o calitate vie care nu mai este dependentă de modul relativ de a *exprima* prezentizarea. Unii ar putea să spună că *acum* există tot timpul, în spatele conceptului de relativitate. Dar, din moment ce toate conceptele se bazează pe ideea de relativitate, este imposibil să găsim vreun cuvânt care ar merge dincolo de aceasta. Astfel, prezentizarea este singurul mod de a vedea direct. Mai întâi este între trecut şi

viitor – acum. Apoi, treptat, descoperim că această actualitate nu este dependentă deloc de relativitate. Descoperim că trecutul nu există, viitorul nu există, iar totul se petrece în prezent.

La fel, pentru a exprima spațiul, cineva ar trebui întâi să creeze un vas, pentru ca apoi să îl spargă şi să vadă că golul din vas este acelaşi cu golul din afara lui. Acesta este sensul complet al tehnicii. Mai întâi, această prezentizare este, într-un sens, imperfectă. Dar atunci cineva ar putea spune că meditația nu e perfectă, ci o practică făcută de om. Cineva stă şi încearcă să rămână calm, să se concentreze pe respirație şi aşa mai departe. Dar apoi, mergând pe această cale, descoperă mai mult decât atât. Astfel, efortul pe care trebuie să îl depună – în descoperirea prezentizării, de exemplu – nu este zadarnic, deşi în acelaşi timp poate crede că e ceva nebunesc. Dar este singura cale de a începe.

Î. – Pentru meditație, studentul ar trebui să se debaraseze de ego înainte de a începe sau aceasta va veni în mod natural de-a lungul studiului?

R. – Aceasta vine în mod natural, fiindcă nu poți începe fără ego. În mod esențial, ego-ul nu e rău. *Bun* sau *rău* nu există realmente, e doar un lucru secundar. Ego-ul este, într-un fel, un lucru fals, dar nu e în mod necesar rău. Trebuie să începem cu ego-ul, să îl folosim, iar pe parcurs el se toceşte, precum o pereche de pantofi. Trebuie să îl folosim şi să îl uzăm la maximum, astfel încât să nu mai rămână nimic. Altfel, dacă încercăm să dăm ego-ul deoparte şi să începem de la stadiul de perfecțiune, putem deveni tot mai perfecți, dar într-un mod *unilateral,* aceeaşi

cantitate de imperfecțiune se adunându-se în partea cealaltă, așa cum crearea unei lumini intense aduce o obscuritate la fel de mare.

Î. – Ați menționat că există două forme de bază ale meditației: practica devoțională sau încercarea de comunicare cu ceva mai înalt și a doua, care este simpla trezire la ceea ce este; dar această practică devoțională joacă încă un rol important în Buddhism, există cântece devoționale și așa mai departe, iar eu nu prea înțeleg cum stau lucrurile. Vreau să spun, cele două modalități par diferite sau pot fi de fapt combinate?

R. – Da, dar tipul de practică devoțională regăsit în Buddhism este pur și simplu un proces de deschidere, o predare a ego-ului. Este un proces de creare a vasului, a conținătorului. Nu intenționez să condamn celelalte feluri de devoțiune, dar dacă cineva privește lucrurile din punctul de vedere al unei persoane care nu e destul de pregătită să întrebuințeze această tehnică, atunci devoțiunea devine dorință de eliberare. Cineva se poate vedea pe sine ca separat, închis și imperfect. Altcineva se privește ca fiind esențialmente rău și încearcă să evadeze. Cu alte cuvinte, partea de imperfecțiune a cuiva este identificată cu "eu", iar tot ce e perfect e identificat cu o ființă externă, deci ceea ce ne rămâne de făcut este de a încerca să terminăm cu prizonieratul. Acest fel de devoțiune este o trezire supra-accentuată a ego-ului, aspectul negativ al acestuia. De altfel, există sute de variații ale practicii devoționale în Buddhism, existând multe exemple de devoțiune față de guru, de comunicare cu guru și de

realizare a stării de trezie a minții prin devoțiune. Dar în aceste cazuri devoțiunea a început întodeauna fără să existe o centrare pe ego. În toate cântecele sau ceremoniile care fac uz de simbolism sau de vizualizarea lui Buddha, înaintea oricărei vizualizări este executată o meditație fără formă, care creează un spațiu complet deschis. Iar la sfârșit se recită ceea ce astăzi este cunoscut drept *Roata întreită*: "Eu nu exist; vizualizarea externă nu există; iar actul vizualizării nu există" - aceasta în ideea că orice senzație de împlinire este aruncată înapoi în deschidere, astfel încât nimeni nu poate simți că a acumulat ceva. Cred că aceasta este problema de bază. Cineva poate simți o mare devoțiune, dar acea devoțiune este un fel de formă abstractă de devoțiune, care nu se centralizează în interior. Ne identificăm pur și simplu cu acel sentiment de devoțiune – și asta e tot. Este probabil un concept diferit de devoțiune, în care nu există centru, ci doar devoțiunea. În timp ce, în cazul celălalt, devoțiunea conține o cerere. Este așteptarea de a primi ceva în schimb.

Î. – Nu există oare aici o mare teamă, care se naște când ajungem în punctul de deschidere și predare?

R. – Frica este una din armele ego-ului. Ea îl protejează. Dacă cineva ajunge în stadiul în care începe să vadă nebunia ego-ului, atunci apare frica de pierdere a ego-ului, iar frica este una dintre ultimele lui arme. Dincolo de acest punct nu mai există frică, fiindcă obiectul fricii este de a înspăimânta pe cineva, iar când acel cineva nu mai e acolo, frica devine inutilă. Vedeți, chiar răspunsul ego-ului dă viață fricii, iar când nu mai e nimeni să

răspundă – ego-ul nu mai e prezent – atunci şi frica încetează să existe.

Î. – Vorbiți despre ego ca despre un obiect ...

R. – În ce sens?

Î. – În sensul că acesta ar fi parte din ambientul extern.

R. – Ego-ul este, după cum am mai spus, ca un balon. Este obiect până la un punct, fiindcă deşi nu există în mod real – este un lucru efemer – în fapt, se înfățişează ca un obiect într-o măsură mai mare decât este el în realitate. Şi aceasta este o cale de a ne proteja, de a încerca să ne menținem ego-ul.

Î. – Este un aspect al ego-ului?

R. – Da.

Î. – Deci nu putem distruge ego-ul, altfel am pierde puterea de a recunoaşte, puterea de cunoaştere...

R. – Nu neapărat. Fiindcă ego-ul nu conține înțelegere, el nu are o "putere de pătrundere". Ego-ul există tot timpul într-un mod fals, iar el poate crea doar confuzie, pe când puterea de înțelegere este mai mult decât atât.

Î. – Vreți să spuneți că ego-ul este un fenomen secundar, mai curând decât unul principal?

R. – Da, aşa ceva. Într-un sens ego-ul e înțelepciune, dar se întâmplă, de asemenea, să fie ignorant. Iar când realizați că sunteți un ignorant, acesta este începutul descoperirii înțelepciunii, este însăşi înțelepciunea.

Î. – Cum decide cineva dacă ego-ul este ignoranță sau înțelepciune?

R. – Nu e realmente o chestiune de decizie. Pur

şi simplu, cineva vede în acest fel. Vedeți, în esență aceasta nu este o substanță solidă, deşi vorbim despre ego ca despre un lucru solid, având diferite aspecte. Dar de fapt el trăieşte prin timp, ca un continuu proces de creație. Este o continuă moarte şi o renaştere perpetuă. De aceea, ego-ul nu există în mod real. Dar el acționează uneori şi ca un fel de înțelepciune: când ego-ul moare, aceasta este însăşi înțelepciunea, iar când ego-ul este pentru întâia oară formulat, acesta este începutul ignoranței. Astfel, înțelepciunea şi ego-ul nu sunt în mod real separați. Pare destul de greu de dat o definiție şi, într-un fel, cel care ar trebui să definească ar fi mai fericit dacă ar exista o delimitare clară între alb şi negru, dar nu aceasta e structura existenței. Nu există o delimitare clară între alb şi negru, toate lucrurile sunt interdependente. Întunericul este un aspect al luminii, iar lumina este un aspect al întunericului, astfel încât nimeni nu poate realmente condamna una din părți, clădind totul pe cealaltă. Este la alegerea individuală să găsească propria cale şi este posibil să facă asta. Aşa cum un câine care n-a înotat niciodată şi este brusc aruncat în apă, reuşeşte să înoate. La fel, noi avem un fel de instinct spiritual înlăuntrul nostru, iar dacă suntem doritori să ne deschidem, atunci găsim calea directă. Este doar o chestiune de deschidere şi atunci nu este nevoie să avem o definiție net croită.

Î. – Ați vrea să rezumați scopul meditației?

R. – Ei bine, meditația are de-a face cu scopul însuşi. Nu fiindcă meditația s-ar face pentru ceva, dar ea are legătură cu obiectivul. În general, avem

un scop în orice facem: ceva se va întâmpla în viitor, de aceea ce fac acum este important – totul se leagă de asta. Dar întreaga idee de meditație este dezvoltarea unui mod cu totul nou de a vedea lucrurile, în care nu avem nici un scop. Când cineva învață o modalitate diferită de a acționa într-o situație, nu mai are nevoie să aibă un scop. Nu se află pe drum spre "undeva". Sau, mai bine spus, este pe drum, dar este și la destinație în același timp. Acesta este de fapt scopul meditației.

Î. – Vreți să spuneți deci că aceasta ar fi unirea cu realitatea?

R. – Da, pentru că realitatea este aici tot timpul. Realitatea nu este o entitate separată, deci este o chestiune de a deveni una cu realitatea sau a fi în realitate – nu a *realiza* unitatea, ci de a ne identifica cu ea. Fiindcă suntem deja o parte a realității, tot ce mai rămâne este să înlăturăm dubiul. Atunci descoperim că am fost acolo tot timpul.

Î. – Ar fi corect să descriem aceasta ca înțelegere a faptului că vizibilul nu e realitate?

R. – Vizibilul? Puteți fi mai clar?

Î. – Mă gândesc la teoria lui William Blake ce se referă la faptul că observatorul se contopește cu observatul, iar ceea ce e vizibil nu e de fapt realitatea.

R. – Lucrurile vizibile în acest sens sunt realitate. Nu este nimic în spatele lui *acum*, deci ceea ce vedem este realitate. Dar din cauza modului nostru obișnuit de a vedea lucrurile, noi nu le vedem exact cum sunt.

Î. – Vreți să spuneți deci că fiecare persoană este o entitate separată, o individualitate aparte și trebuie să găsească o cale individuală în această direcție?

R. – Ei bine, cred că aceasta ne duce înapoi la problema ego-ului, despre care am vorbit. Vedeți, există acest lucru numit personalitate, dar nu suntem realmente entități individuale, în sencul că suntem separați de ambient sau de fenomenele exterioare. De aceea, este necesară o abordare diferită. În timp ce, dacă am fi individuali și nu am avea nici o legătură cu restul lucrurilor, atunci nu ar fi nevoie de o tehnică diferită care să conducă la unitate. Problema este că există aparența de individualitate, dar această individualitate este bazată pe relativitate. Dacă există individualitate, trebuie să fie de asemenea și unitate.

Î. – Da, dar individualitatea se îndreaptă spre unitate. Dacă n-am fi individuali, n-am putea fi unitate. Este așa ?

R. – Ei bine, cuvântul "individual" este cam ambiguu. La început, individualitatea poate fi pusă prea mult în valoare, fiindcă există diferite aspecte individuale. Chiar când atingem stadiul de realizare există poate un element de compasiune, un element de înțelepciune, un element de energie și tot felul de variații diverse. Darceea ce descriem ca fiind un individ este, de fapt, ceva mai mult decât atât. Avem tendința de a-l vedea ca pe un personaj cu mai multe laturi, ceea ce reprezintă o cale de a încerca să găsim un fel de siguranță. Când există înțelepciune, încercăm să atribuim totul acestui personaj, iar el devine o entitate separată, o persoană separată, ceea ce e departe de realitate. Dar există totuși aspecte individuale, există un caracter individual. În Hinduism, de pildă, întâlnim diferite aspecte ale lui Dumnezeu, diferite zeități și diferite simboluri. Când

cineva atinge unitatea cu realitatea, această realitate nu este un singur lucru, dar el o poate vedea dintr-un unghi foarte larg.

Î. – Dacă studentul are o minte receptivă şi doreşte să se facă pe sine una cu natura, poate fi el învățat cum să mediteze, ori trebuie să-şi dezvolte propria sa formă?

R. – Natură? Ce înțelegeți prin aceasta?

Î. – Dacă vrea să învețe, poate să accepte învățăturile altora sau trebuie să le dezvolte el însuşi?

R. – De fapt, este nevoie să primească învățătură orală. Totuşi el trebuie să învețe să dea înainte de a accepta ceva, trebuie să învețe să cedeze. În al doilea rând, el descoperă că însăşi ideea de a învăța îi stimulează înțelegerea. De asemenea, evită clădirea unui mare sentiment de împlinire de genul: totul este "opera lui proprie" – conceptul de "self-made man" (n.r. - persoană care s-a realizat prin forțe proprii).

Î. – Desigur, faptul de a dori să eviți sentimentul că totul este realizat prin forțe proprii nu e un motiv suficient pentru a merge să primeşti instruire de la un învățător. Vreau să spun, în cazul cuiva ca Ramana Maharishi, care a atins realizarea fără vreun maestru extern, n-ar fi trebuit el să meargă să găsească un guru care să îl împiedice să devină "încrezut" ?

R. – Nu. Dar el este excepțional, aici e toată problema. Există o cale, este posibil. Fiindcă, în mod fundamental, nimeni nu transmite sau nu împarte ceva cu altul. Fiecare trebuie să descopere în sine însuşi. Poate de aceea, în anumite cazuri, omul poate face asta de unul singur. Dar a se construi pe sine este cumva similar cu caracterul ego-ului, nu-i aşa?

Ne aflăm pe un teren periculos. Asta ar putea deveni cu uşurință activitatea ego-ului, fiindcă există deja conceptul lui "eu", iar atunci persoana respectivă ar vrea să construiască mai mult pe această latură. Eu cred – şi asta ar putea suna simplist, dar aici e totul – că omul învață să se supună treptat, iar acea predare a ego-ului este o mare problemă. Astfel, învățătorul acționează ca un fel de oglindă, el îi trimite propria lui reflecție. Atunci fiecare poate vedea cât de frumos sau cât de urât este.

Poate ar trebui să menționez aici câteva mici lucruri despre meditație, despre care, de altfel, am vorbit deja în prezentarea generală a subiectului.

În general, instruirea în meditație nu poate fi dată într-o sală de clasă. Trebuie să existe o relație personală între învățător şi elev. De asemenea, există anumite variațiuni în cadrul fiecărei tehnici de bază, precum conştientizarea respirației. Dar poate ar fi bine să descriu pe scurt modul de bază de a medita şi apoi – dacă vreți să mergeți mai departe – sunt sigur că veți putea face asta şi veți primi instruire ulterioară de la un profesor de meditație.

După cum am mai spus, această meditație nu este privită ca un mod de a încerca să dezvoltăm capacitatea de concentrare. Deşi multe cărți despre Buddhism vorbesc despre practica *shamata* ca fiind dezvoltarea abilității de concentrare, cred că acest mod de a o explica este eronat. Astfel, cineva ar putea crede că practica meditației ar putea fi folosită în scopuri comerciale, că el ar deveni capabil să se concentreze în a număra bani sau a face altă activitate de acest fel. Dar meditația nu este destinată

unor scopuri comerciale, ea este un concept diferit de concentrare. Vedeți, în general nu ne putem realmente *concentra.* Dacă cineva încearcă foarte tare să se concentreze, atunci el are nevoie de gândul că se concentrează asupra subiectului şi de ceva care să accelereze asta mai departe. Deci, aici sunt implicate două procese, iar al doilea proces este un fel de paznic, care veghează ca lucrul să fie făcut cum trebuie. Această parte trebuie îndepărtată, altfel persoana devine mai mult conştientă-de-sine şi conştientă că se concentrează, în loc să se concentreze efectiv. Apare astfel un cerc vicios. De aceea, cineva nu poate dezvolta singur concentrarea, fără a îndepărta acea pază centralizată – ego-ul, tendința de a avea tot timpul grijă. Astfel, practica *shamata,* conştientizarea respirației, nu are legătură cu concentrarea asupra respirației.

Poziția cu picioarele încrucişate este una general adoptată în est, iar dacă cineva poate sta în această poziție este preferabil să o facă. Atunci el se poate obişnui să se aşeze şi să mediteze oriunde, chiar în mijlocul unui câmp, fără să aibă nevoie de un scaun sau să încerce să găsească ceva pe care să stea. De asemenea, poziția fizică are o mare importanță. De exemplu, dacă stă culcat, aceasta îl poate inspira la somn; dacă stă în picioare, poate fi înclinat să meargă. Dar, pentru cei care consideră dificilă poziția cu picioarele încrucişate, a sta pe un scaun este foarte bine, iar în iconografia buddhistă postura "aşezat pe scaun" este cunoscută ca *Maitreya asana,* ceea ce e acceptabil. Un lucru important este de a ține spatele drept, astfel încât să nu existe nici o jenă în respirație.

Iar în ceea ce priveşte respirația, nu se pune problema concentrării – după cum am mai spus – ci de a încerca să ne contopim cu senzația de respirație. La început e nevoie de ceva efort, dar după ce exersăm un timp, conştientizarea mişcărilor respiratorii se reduce la minimum, acestea derulându-se natural, iar persoana nu mai încearcă în mod deosebit să facă o legătură între gândire şi respirație. Ea încearcă doar să *simtă* respirația - expir, inspir, expir, inspir – şi, de obicei, se întâmplă ca expirația să fie mai lungă decât inspirația, ceea ce ne ajută să devenim conştienți de *spațiu* şi de expansiunea respirației în afară.

Este, de asemenea, important să evităm să devenim solemni şi să evităm sentimentul că luăm parte la un ritual special. Omul ar trebui să se simtă foarte natural şi spontan şi să încerce pur şi simplu să se identifice cu respirația. Doar despre asta e vorba, nu e inclusă nici o idee de analiză. Ori de câte ori apar gânduri, considerați-le *gânduri,* mai curând decât subiecte. Ceea ce se întâmplă de obicei când avem gânduri este că nu suntem conştienți deloc că ele sunt gânduri. Să presupunem că plănuim o călătorie pentru viitoarea vacanță: suntem atât de absorbiți de gânduri, încât este ca şi cum ne-am afla deja în călătorie şi nu mai suntem conştienți că acestea sunt gânduri. Pe când, dacă omul vede că pur şi simplu gândul este cel care creează această imagine, începe să descopere că imaginea are o calitate mai puțin reală. Omul n-ar trebui să încerce să suprime gândurile în meditație, ci doar să vadă natura lor tranzitorie, natura lor translucidă. N-ar

trebui nici să devină implicat în ele, nici să le respingă, ci pur şi simplu să le observe şi apoi să se întoarcă la conştienţa respiraţiei. Ideea este de a cultiva acceptarea tuturor lucrurilor, astfel încât să nu facă discriminări sau să devină în vreun fel implicat în vreo formă de luptă.

Aceasta este tehnica de bază a meditaţiei şi e foarte simplă şi directă. Ar trebui să nu existe efort deliberat, să nu existe încercare de control sau de pacificare. De aceea este folosită respiraţia. Este uşor să o simţim şi nu avem nevoie de conştiinţă de sine sau de încercarea de a face ceva. Respiraţia este disponibilă şi oricine ar trebui să simtă asta. Acesta este motivul pentru care este important să se înceapă cu tehnica. Este principala modalitate de a începe, dar ea îşi continuă şi îşi dezvoltă propria cale. Adesea simţim că facem asta complet diferit decât la început, adică spontan. Aceasta nu e clasificată în "tehnică avansată" sau "începătoare". Pur şi simplu creşte şi se dezvoltă gradat.

ÎNȚELEPCIUNEA

Prajna. Înţelepciunea. Poate în alte limbi are un sens cu totul diferit. Dar cuvântul întrebuinţat în Tibet, *sherab*, are un înţeles precis: *she* înseamnă cunoaştere, a şti, iar *rab* înseamnă prima cunoaştere, de bază, cunoaşterea supremă. Astfel, *sherab* nu e o cunoaştere specifică, în sens tehnic sau educaţional, o cunoaştere a teologiei Buddhismului sau cunoaşterea diverselor lucruri, sau cunoaşterea aspectului metafizic al învăţăturii. Aici, cunoaştere înseamnă a vedea situaţia, înseamnă mai curând *actul cunoaşterii* decât *cunoaşterea* propriu-zisă. Este o cunoaştere fără sine, fără conştiinţa auto-centrată care ne e cunoscută – şi care e legată de ego. Astfel, această cunoaştere – *prajna* sau *sherab* – este cuprinzătoare şi departe văzătoare şi, în acelaşi timp, teribil de pătrunzătoare şi exactă în orice aspect al vieţii noastre. De aceea are un rol foarte important în dezvoltarea noastră, precum are şi *upaya*, metoda, mijlocul abil de a proceda corect în situaţiile vieţii. De fapt, aceste două calităţi sunt comparate cu cele două aripi ale păsării. *Upaya* este descrisă în scripturi ca fiind asemenea unei mâini îndemânatice, iar *prajna* ca fiind asemenea unei securi, fiindcă este ascuţită şi pătrunzătoare. Fără secure ar fi imposibil să tăiem lemnul; doar ne-am răni mâna. Astfel, cineva poate poseda mijlocul abil, unealta, fără a fi în stare să îl utilizeze. Dar există

şi *prajna,* care este ca un ochi sau ca lumina, iar atunci omul poate acționa corect şi cu îndemânare. Altfel, unealta poate deveni inutilă, fiindcă doar cunoaşterea poate duce la înțelepciune. De fapt, a avea doar *upaya* ar duce la lipsa discernământului, fiindcă totul s-ar baza pe ego. Cineva ar putea vedea situația până la un punct şi ar fi parțial capabil să acționeze, dar altcineva poate nu ar vedea-o în mod clar - şi fără să fie afectat de trecut sau viitor - iar atunci nu ar sesiza prezentul imediat al situației.

Dar poate ar trebui să examinăm modalitatea de a dezvolta această cunoaştere sau *sherab*, înainte de a intra în alte detalii. Există trei metode necesare pentru cultivarea cunoaşterii *sherab,* iar acestea sunt cunoscute în Tibet ca: *töpa, sampa* şi *gompa. Töpa* înseamnă a studia subiectul, *sampa* înseamnă a contempla, iar *gompa* înseamnă a medita şi a dezvolta prin aceasta *samadhi.* Deci mai întâi *töpa* – studiul – este asociat în general cu tehnica de cunoaştere şi înțelegere a scripturilor şi a altor surse. Dar adevărata cunoaştere merge mult mai departe, după cum am văzut. Iar prima cerință pentru *töpa* este de a dezvolta un fel de curaj, a deveni un mare războinic. Am menționat mai înainte acest concept, dar poate ar fi bine să îl expunem mai detaliat. Deci, când adevăratul războinic merge la bătălie, aceasta nu are legătură cu trecutul lui sau cu amintiri din fosta lui măreție şi forță, nici cu consecințele viitoare sau cu gândurile despre victorie sau înfrângere, durere sau moarte. Cel mai mare războinic se cunoaşte pe sine şi are o mare încredere în sine. El e conştient de adversarul lui. Este deschis

şi pe deplin conştient de situație, fără a gândi în termeni de bine sau rău. Ceea ce îl face un mare războinic este faptul că nu are opinii; el e pur şi simplu conştient. Pe când adversarii lui, fiind implicați emoțional în situație, nu ar fi capabili să îl înfrunte, fiindcă el acționează adevărat, pătrunde prin teama lor şi e capabil să atace dușmanul cu efect.

De aceea *töpa*, studierea şi înțelegerea, cer calitățile unui mare războinic. Oricine ar trebui să îşi dezvolte cunoaşterea teoretică fără să îi pese de trecut sau de viitor. Teoria cuiva trebuie întâi dezvoltată prin lectură, deci nu eliminăm cititul şi studiul, care sunt importante şi pot constitui o sursă de inspirație. Dar cărțile pot, de asemenea, deveni simple mijloace de evadare din realitate; ele pot produce o scuză pentru a nu face cu adevărat efortul de a examina lucrurile în detaliu. Cititul poate fi aproape ca mâncatul. Până la un punct, cineva mănâncă din necesitate fizică, dar dincolo de asta o poate face din plăcere, fiindcă îi place gustul mâncării sau ca o posibilitate de a umple timpul: timpul micului dejun, al prânzului, al ceaiului sau al cinei. În desfăşurarea *sherab*-ului, e clar că nu citim doar ca să acumulăm informații. Trebuie să citim cu o mare deschidere, fără a emite judecăți, ci doar să încercăm să primim. Adeseori amintim analogia cu copilul în magazinul de jucării, care e atât de interesat de toate, încât devine una cu toate jucăriile din magazin, iar apoi are mari dificultăți să se decidă pe care să o cumpere. El pierde adevăratul concept de a avea o opinie, de pildă: "Vreau să o cumpăr pe asta, nu vreau să o cumpăr

pe cealaltă". El devine una cu totul în aşa grad încât nu mai poate decide. A învăța ar trebui să fie ceva de acest gen, fără opinii ("îmi place asta, nu-mi place cealaltă"), ci doar ca acceptare – nu pentru că e scris în scripturi sau fiindcă o spune vreun profesor, sau pentru că trebuie să o acceptați ca pe o autoritate, nici pentru că nu aveți voie să criticați – ci, mai curând, cu o acceptare sinceră, fără dificultăți. Astfel, citiți şi studiați şi dezvoltați un fel de inspirație. Puteți obține foarte multe lucruri din tot felul de cărți, dar există o limită, iar când vă dezvoltați un fel de inspirație generală şi încrederea în sine, atunci puteți să vă opriți din citit.

Acesta este primul stadiu de *töpa*, când cineva dezvoltă teoria. Şi adesea se întâmplă, într-un anume moment, ca teoria să apară dintr-un aspect al experienței, astfel încât cineva poate simți că a atins o stare de extaz spiritual sau iluminare. Este o stare de mare entuziasm şi unii chiar pot crede că aproape au văzut însăşi Realitatea. Unii pot fi atât de exaltați, încât să înceapă să scrie eseuri pe acest subiect. Dar, în acest stadiu, trebuie să fim foarte atenți şi să evităm să punem prea mult accentul pe credința că a avut loc o descoperire nouă şi miraculoasă. Partea exaltantă a acestui lucru s-ar putea să nu fie prea importantă; principalul este să punem cunoştințele în practică; altfel oricine poate păți ca bietul cerşetor care a găsit un sac cu aur. A fost copleşit de bucurie la această descoperire, poate pentru că în mintea lui aurul era în mod vag asociat cu mâncarea. Dar nu avea idee cum să îl folosească, prin vânzare şi cumpărare, ca să obțină hrana. N-a

mai avut de-a face cu o astfel de situație, aşa că era o adevărată problemă. La fel, nimeni n-ar trebui să se bucure peste măsură de o descoperire. Ar trebui să învățăm să ne înfrânăm cât de cât, altfel am putea fi mai exaltați de această experiență decât de atingerea stadiului Buddheității. Încurcătura provine din faptul că omul acordă o atât de mare valoare cunoştințelor lui, iar exaltarea care îl cuprinde îl poate împiedica să treacă dincolo de modul ambiguu de a vedea situația. Adesea omul acordă o mare importanță realizării sale, dar rezultatul pe care îl obține este încă bazat pe ego. De aceea, el trebuie să acționeze cu abilitate şi chiar să aplice *sherab*, înțelepciunea, ca să lupte cu situația. Ceea ce el a găsit trebuie pus imediat în acțiune, ca să nu devină un fel de unealtă cu ajutorul căreia să se arate important în fața celorlalți. Nu trebuie nici să devină dependent de acest lucru, ci doar să îl folosească atunci când e nevoie.

Desigur, această cunoaştere teoretică este foarte interesantă. Se poate vorbi mult despre ea – sunt implicate atât de multe cuvinte – şi este o mare plăcere să vorbim şi altora despre ea. Cineva poate petrece ore întregi vorbind şi argumentând şi încercând să îşi demonstreze teoria şi să îi dovedească valabilitatea. Atunci este atât de obsedat de ea, încât poate chiar adopta o atitudine evanghelică, aceea de a încerca să îi convertească şi pe alții la descoperirea lui.

Dar toate acestea sunt încă teorie. Iar de aici mergem spre *sampa*, care este meditația reflexivă sau contemplarea şi reflectarea asupra subiectului.

Sampa nu înseamnă a medita în sensul de a ajunge la starea de trezie, ci a medita pe un subiect şi a-l digera cum trebuie. Cu alte cuvinte, ceea ce a învăţat el până acum nu e încă suficient pentru a se confrunta cu lucrurile practice ale vieţii. De exemplu, cineva poate vorbi despre o mare descoperire, iar în acest timp se petrece o catastrofă: să spunem că laptele dă în foc sau altceva de acest gen. Poate fi ceva foarte obişnuit, dar în momentul acela poate părea destul de important şi chiar incitant într-un fel. Şi trecerea de la discutarea subiectului respectiv la supravegerea laptelui înseamnă deja prea mult. Una din treburi este atât de elevată, iar cealaltă atât de lumească şi banală, încât cineva poate considera că e foarte dificil să aplici cunoştinţele la acest nivel. Contrastul este prea mare, iar ca rezultat persoana poate "ieşi din priză", întorcându-se la nivelul obişnuit al ego-ului. În acest fel de situaţie există o atât de mare diferenţă între cele două tipuri de activităţi, încât trebuie să învăţăm cum să reacţionăm şi să facem cumva legătura cu viaţa de fiecare zi, să asociem activităţile noastre cu ceea ce am învăţat pe calea înţelepciunii şi a cunoaşterii teoretice. Desigur, teoria noastră înseamnă mult mai mult decât teoria obişnuită, pe care o putem rezolva cu ajutorul matematicii pentru a produce o propoziţie acceptabilă. Omul se implică, iar asta îi dă un sentiment măreţ. Totuşi, asta e doar teorie, iar din această cauză multora li se pare dificil să o pună în practică. Când te concentrezi numai asupra ei pare adevărată, pare să comunice ceva, dar rămâne statică. Astfel devine necesară *sampa*,

meditaţia reflexivă, pentru că e necesar să ne calmăm după exaltarea iniţială a descoperirii şi să găsim o cale să punem în practică noile cunoştinţe dobândite. Să presupunem, de exemplu, că vă aflaţi acasă şi beţi un ceai împreună cu familia. Totul se desfăşoară normal şi vă simţiţi confortabil şi mulţumiţi. Cum puteţi lega acea descoperire incitantă de cunoaştere transcendentală cu această situaţie concretă, cu sentimentul acestui moment concret? Cum puteţi aplica *sherab*, înţelepciunea, în acest ambient particular? Desigur, în general "înţelepciunea" se asociază cu o activitate specială, respingând situaţia prezentă. Cineva ar spune: "Ei bine, ceea ce fac aici nu e un lucru *real,* trebuie să plec de aici şi să merg în cutare sau cutare loc. Trebuie să merg să practic meditaţia şi să-mi rumeg cunoştinţele într-o mânăstire tibetană din sălbatica Scoţie"... Dar ceva nu e în ordine, fiindcă mai devreme sau mai târziu va trebui să vă întoarceţi pe această stradă, să reîntâlniţi oamenii pe care îi cunoaşteţi, iar viaţa de zi cu zi va continua; nimeni nu scapă de asta. Astfel, ideea este să nu încercăm să schimbăm situaţia – căci, de fapt, nici nu putem. Din moment ce nu sunteţi un rege, care ar putea pur şi simplu să dea un ordin şi să oprească lucrurile să se întâmple, atunci puteţi acţiona doar cu lucrurile din preajma voastră, iar cel mai apropiat sunteţi dumneavoastră înşivă. Totuşi, aveţi o anumită libertate aparentă de a lua hotărâri, deci vă puteţi hotărî să plecaţi. Dar în realitate, aceasta este doar o altă cale de a încerca să opriţi lumea, dar desigur totul depinde de atitudinea voastră.

Dacă cineva se gândeşte doar să învețe mai mult, fără să îşi respingă mediul înconjurător, atunci e bine. Dificultatea apare fiindcă există tendința de a pleca în urma unui incident deosebit, când lucrurile păreau mai degrabă nereale şi neplăcute, iar omul crede că doar dacă s-ar află într-un mediu deosebit sau într-o situație deosebită, ar putea să vadă mai clar. Dar aceasta este o cale de a amâna lucrurile până mai târziu, ceea ce nu e bine. Aceasta nu înseamnă, desigur, că nimeni n-ar trebui să meargă într-un centru de meditație şi să studieze sau să se retragă pentru o perioadă; principalul este să nu încerce să evadeze. Deşi cineva ar putea să se deschidă mai mult într-un anume loc, asta nu înseamnă că doar situația exterioară l-ar putea ajuta să se schimbe şi să se dezvolte. Nimeni nu trebuie să îşi blameze mediul, sau oamenii din jur, sau condițiile exterioare ci, fără a încerca să schimbe ceva, să meargă înainte şi să observe. Aceasta este adevărata *sampa,* contemplația reală a subiectului. Iar când cineva a devenit capabil să învingă atitudinea romantică sau emoțională, poate descoperi adevărul chiar şi în chiuveta de la bucătărie. Astfel, ideea este să nu respingă, ci să folosească momentul de față, iar oricare ar fi situația, să o accepte şi să o respecte.

Dacă puteți fi atât de deschişi, atunci veți învăța ceva fără să dați greş, asta v-o garantez, nu fiindcă aş avea eu autoritatea să spun asta, ci fiindcă e un fapt cunoscut. Acest lucru a fost testat timp de mii de ani, a fost verificat şi practicat de toți marii adepți din trecut. Nu este ceva care a fost realizat doar de

Buddha, ci are o lungă tradiție de examinare, de studiere şi testare de către mulți mari învățători, comparabil cu lungul proces de purificare a aurului prin lovire şi prin topire. Totuşi, nu e destul să acceptați pur şi simplu acest lucru din partea oricărei autorități în materie. Fiecare trebuie să verifice pentru sine. Astfel, singurul lucru de făcut este să puneți aceste cunostințe în practică, să începeți să meditați asupra acestui subiect, *prajna*, care este foarte important aici, fiindcă doar *prajna*, înțelepciunea, poate să ne elibereze de auto-centrare, de ego. Învățăturile fără *prajna* ne vor încătuşa, întrucât nu vor face altceva decât să contribuie la îmbogățirea lumii *samsarei*, lumea confuziei. Cineva poate chiar să practice meditația sau să citească scripturile şi să participe la ceremonii, dar fără *prajna* nu va exista eliberare şi nu va putea vedea situația în mod clar. Aceasta înseamnă că fără *prajna* am porni dintr-un punct greşit, gândind: "Aş dori să realizez asta şi asta, iar o dată ce voi reuşi, voi fi fericit!" În acest stadiu, *prajna* este introspecția critică, care este opusul ignoranței, opusul ignorării adevăratei naturi a unei persoane. Ignoranța este adesea simbolic reprezentată ca un porc, fiindcă porcul nu întoarce niciodată capul, ci doar amuşină şi mănâncă tot ce îi iese în cale. Deci *prajna* ne face capabili să nu consumăm pur şi simplu ceea ce ne e pus dinainte, ci să examinăm totul cu un ochi critic.

În sfârşit, ajungem la *gompa,* meditația. Întâi am avut teoria, apoi contemplarea, iar acum meditația, în sensul de *samadhi*. Primul stadiu de *gompa* este să ne întrebăm: "Cine sunt eu?" Deşi

aceasta nu este realmente o întrebare. De fapt, este o afirmație, fiindcă "Cine sunt eu?" conține răspunsul. Totul este să nu începem de la "eu", voind apoi să realizăm ceva, ci să începem direct cu subiectul. Cu alte cuvinte, începe meditația reală fără să ținteşti spre ceva, fără gândul: "Eu vreau să realizez". Din moment ce nu ştii răspunsul la întrebarea "cine sunt eu?", nu începe de la "eu", ci începe să înveți de dincolo de acest punct. Rămâne să începi simplu cu subiectul, cu ce *este*, ceea ce nu e realmente "eu sunt". Deci s-ar merge direct spre "ce este". Aceasta poate suna puțin cam vag şi misterios, fiindcă aceşti termeni au fost prea mult întrebuințați şi de prea multă lume; noi doar încercăm să clarificăm aceasta prin raportare la noi înşine. Primul lucru este să nu gândim în termeni de "eu", "eu vreau să realizez". Deoarece nu există nimeni care să realizeze, iar noi încă n-am deprins asta, ar trebui să nu încercăm să pregătim nimic pentru viitor.

Există o povestire tibetană despre un hoț care era un mare trăznit. Într-o zi, el a furat un sac mare de orz şi era foarte mulțumit de sine. L-a atârnat deasupra patului, agățat de tavan, fiindcă s-a gândit că acolo ar fi mai ferit de şoareci şi alte animale. Dar unul din şoareci era foarte şiret şi a găsit o cale să ajungă la sac. Între timp, hoțul se gândea: "O să vând acest orz cuiva, poate vecinului meu şi o să capăt pe el câteva monezi de argint. Apoi o să cumpăr altceva şi o să vând acel lucru cu un profit. Dacă merg tot aşa, voi fi în curând foarte bogat, iar atunci o să mă însor şi o să am o casă ca lumea. După aceea aş putea să am un fiu. Da, voi avea un

fiu! Oare ce nume o să îi pun?" În acel moment a răsărit luna şi el a zărit lumina lunii intrând pe fereastră până la patul lui. Şi s-a gândit: "Ah, o să îl numesc Dawa!" (care în tibetană înseamnă lună). Şi, în chiar acel moment, şoarecele termină de ros frânghia de care atârna sacul, iar sacul căzu peste hoț şi îl omorî.

La fel şi noi, atâta vreme cât nu avem un fiu şi nici măcar nu ştim răspunsul la întrebarea "cine sunt eu?", ar trebui să nu intrăm în amănunte fanteziste. Ar trebui să nu începem prin a aştepta vreun fel de recompensă, nici să ne luptăm sau să încercăm să realizăm ceva. Atunci cineva ar putea simți: "Dacă nu există nici un scop şi nu e nimic de dobândit, nu va fi oare plictisitor? E ca şi cum ne-am afla nicăieri". Ei bine, aceasta e şi ideea. În general, facem lucruri fiindcă vrem să realizăm ceva; niciodată nu facem ceva fără ca mai întâi să ne gândim: "pentru că..." "Merg în vacanță *pentru că* vreau să mă relaxez, doresc o perioadă de odihnă". "O să fac asta şi asta *pentru că* mă gândesc că ar fi interesant". Astfel, orice acțiune, orice pas pe care îl facem este condiționat de ego, de iluzoriul concept de "eu", care nici nu a fost pus sub semnul întrebării. Totul e construit în jurul acestuia şi totul începe cu "pentru că". Deci aici este întreaga problemă. Meditația fără nici un scop poate părea plictisitoare, dar e adevărat şi că nu avem suficient curaj măcar pentru a face o încercare. Trebuie cumva să fim curajoşi. Dacă cineva este interesat şi vrea să meargă mai departe, cel mai bun lucru ar fi să o facă perfect, iar nu să înceapă cu prea multe subiecte; să înceapă cu unul

şi realmente să îl aprofundeze. Poate că nu sună interesant, poate să nu fie incitant tot timpul, dar acesta nu este singurul lucru de câştigat; trebuie să dezvoltăm şi răbdarea. Cineva trebuie să vrea să rişte şi pentru asta face uz de puterea voinței.

Omul trebuie să meargă înainte fără teamă de necunoscut, iar mergând puțin mai departe descoperă posibilitatea de a începe fără să se gândească la "pentru că", fără să gândească "eu vreau să realizez ceva", fără a trăi în viitor. Nimeni nu ar trebui să clădească fantezii în jurul viitorului şi să le folosească drept avânt şi sursă de încurajare, în schimb ar trebui să încerce să simtă pe deplin momentul prezent. Trebuie spus că meditația poate fi pusă în practică *dacă nu e condiționată* de nici unul din modurile obişnuite de a evalua situațiile. Cineva poate practica meditația fără aşteptări sau fără să emită judecăți şi fără să gândească deloc în termeni de acțiuni viitoare. Trebuie doar să păşească în ea. Să facă pasul fără să se uite înapoi. Să înceapă cu tehnica, fără un alt gând. Tehnicile, desigur, diferă în mare măsură, iar totul depinde de caracterul unei persoane. De aceea nu poate fi sugerată nici o tehnică generalizată.

Acestea sunt tehnici prin care înțelepciunea, *sherab*, poate fi dezvoltată. Înțelepciunea poate vedea atât de departe şi atât de profund, încât vede "înaintea" trecutului şi "după" viitor. Cu alte cuvinte, înțelepciunea începe fără să facă greşeli, fiindcă vede situația atât de clar. De aceea, trebuie întâi să începem examinarea situației fără a porni de la "eu" – care, de altfel, nici nu există. După ce am făcut

acest pas, vom găsi o perspicacitate mai profundă şi vom face descoperiri proaspete, fiindcă vom vedea pentru prima dată un fel de nouă dimensiune; vom observa că putem fi *în acelaşi timp* şi cel care călătoreşte pe drum şi rezultatul călătoriei. Aceasta se poate întâmpla atunci când nu există un "eu" cu care să începem, atunci când nu există nici o aşteptare. Întreaga practică a meditației se bazează pe această premisă. Şi aici putem vedea destul de clar că meditația nu încearcă să evadeze din viață, nu încearcă să atingă un stadiu utopic al minții, nici nu este o chestiune de gimnastică mentală. Meditația încearcă doar să vadă ceea ce *este* – şi nu e nimic misterios în asta. De aceea, cel care meditează trebuie să simplifice totul, rezumându-se la acțiunile desfăşurate în prezent, fără aşteptări, fără judecăți şi fără opinii. Nu trebuie nici să aibă concepția că ar fi implicat într-o bătălie împotriva "răului" sau că luptă de partea "binelui". În acelaşi timp, nu trebuie să gândească în termeni de limitare, în sensul de interzicere strictă a gândurilor sau a menționării lui "eu", fiindcă aceasta l-ar mărgini într-un spațiu foarte redus şi l-ar conduce la o formă extremă de *sila,* de disciplină.

Există două stadii de bază în practicarea meditației. Primul include auto-disciplinarea pentru a dezvolta punctul de început al meditației – şi aici sunt întrebuințate anumite tehnici, cum ar fi observarea respirației. În al doilea stadiu, progresăm şi vedem realitatea aflată dincolo de tehnica respirației sau de oricare altă tehnică şi ne dezvoltăm o modalitate de abordare a realității

propriu-zise prin intermediul acestei tehnici, un fel de senzație că devenim una cu *momentul prezent.*

Aceasta poate părea cam vag. Dar cred că este mai bine să o lăsăm în felul acesta pentru că în ceea ce privește detaliile despre meditație, nu cred că ne-ar fi de folos să generalizăm. Deoarece tehnicile depind de nevoile personale, acestea pot fi discutate doar individual, iar nu într-o "clasă" de practicare a meditației.

DESPRE AUTOR

Venerabilul CHÖGYAM TRUNGPA s-a născut în provincia Kham din estul Tibetului, în 1939. La vârsta de doar treisprezece luni, el a fost recunoscut ca mare ***tülku,*** învățător încarnat. Conform tradiției tibetane, un învățător luminat este capabil - bazându-se pe jurământul lui de compasiune - să se reîncarneze în formă umană de-a lungul unei succesiuni de generații. Înainte de moarte, un astfel de învățător lasă o scrisoare sau alte indicii despre locul următoarei încarnări. Mai târziu, elevii lui și alți profesori realizați examinează amănunțit aceste indicii și, pe baza unor viziuni sau vise, îndrumă cercetările pentru descoperirea și recunoașterea succesorului. De aceea, se formează filiere speciale de învățători, în unele cazuri extinse pe durata unor secole. Chögyam Trungpa a fost al unsprezecelea în linia cunoscută ca **Trungpa Tülkus**.

O dată ce tinerii tülkuși sunt recunoscuți, ei intră într-o perioadă de antrenament intensiv în teoria și practica învățăturilor Buddhiste. Trungpa Rinpoche (*Rinpoche* este un titlu onorific însemnând "cel prețios"), după ce a fost întronat ca suprem abate al mânăstirii Surmang și guvernator al districtului Surmang, a început o perioadă de antrenament care a durat optsprezece ani, până la plecarea sa din Tibet, în 1959. În calitate de *Kagyü tülku,* antrenamentul său s-a bazat pe practica sistematică a meditației și pe înțelegerea teoretică rafinată a filosofiei Buddhiste. Una din cele patru mari filiere din Tibet este cunoscută drept "Linia Practicii".

La vârsta de opt ani, Trungpa Rinpoche a primit titlul de călugăr novice. După numire el s-a angajat în studiul intensiv și practica disciplinelor monastice tradiționale, precum și în arta caligrafiei, a picturii

thangka şi a dansului monastic. Primii lui învățători au fost Jamgön Kongtrül din Sechen şi Khenpo Kangshar - profesori de frunte în liniile Nyingma şi Kagyü. În 1958, la vârsta de optsprezece ani, Trungpa Rinpoche şi-a terminat studiile, primind gradul de *kyorpön* (doctor în studii divine) şi de *khenpo* (maestru de studii). De asemenea, a primit confirmarea monastică deplină.

Ultimii cincizeci de ani au fost ani de mari răsturnări în Tibet. Deoarece a devenit clar scopul comuniştilor chinezi de a pune stăpânire pe Tibet prin forță, mulți oameni, clerici şi laici, au părăsit țara. Trungpa Rinpoche a petrecut multe luni de suferință traversând munții Himalaia (călătorie descrisă în cartea lui "Născut în Tibet"). Evitând capturarea de către chinezi, ajunge în India în 1959. În timpul şederii în India, Trungpa Rinpoche a fost desemnat consilier spiritual la Young Lamas Home School din Dalhousie. El a slujit în această calitate între 1959 – 1963.

Prima ocazie a lui Trungpa Rinpoche de a se întâlni cu vestul a fost primirea bursei Spaulding din cadrul Universității Oxford. La Oxford el a studiat religia comparată, filosofia şi artele frumoase. De asemenea, a studiat arta japoneză a aranjării florilor, primind o diplomă de la Sogetsu School. În timp ce se afla în Anglia, Trungpa Rimpoche a început să instruiască studenții vestici în *Dharma* (învățăturile lui Buddha), iar în 1968 a devenit co-fondator al Centrului de Meditație Samye Ling din Dumfriesshire, Scoția. Tot în această perioadă a publicat primele două cărți, ambele în engleză: *"Născut în Tibet"* şi *"Meditație în acțiune"*.

În 1969, Trungpa Rinpoche a călătorit în Bhutan, unde s-a retras pentru o meditație solitară. Această retragere a marcat o schimbare radicală în abordarea profesoratului. De îndată ce s-a întors a devenit laic, lăsând deoparte hainele monahale şi îmbrăcând hainele civile europene. S-a şi căsătorit cu o tânără englezoaică,

părăsind apoi împreună Scoția şi stabilindu-se în America de Nord. Mulți dintre foştii lui elevi au considerat aceste schimbări ca şocante şi întristătoare. Totuşi, el şi-a exprimat convingerea că, pentru a prinde rădăcini în vest, *Dharma* trebuia să fie predată fără artificii culturale sau fascinație religioasă.

În anii '70 America se afla într-un moment de efervescență politică şi culturală. Era timpul fascinației care venea din est. Trungpa Rinpoche a criticat abordarea materialistă şi comercializată a spiritualității – pe care a întâlnit-o acolo, descriind-o ca "supermarket spiritual". În lecțiile lui şi în cărțile pe care le-a scris (*"Decupaj în materialismul spiritual"* şi *"Mitul libertății"*), el a indicat modul simplu şi direct de a practica meditația drept o cale de a înlătura distorsiunile din călătoria spirituală.

În timpul celor şaptesprezece ani în care a predat în America de Nord, Trungpa Rinpoche şi-a câştigat reputația de profesor dinamic şi controversat. Vorbind fluent limba engleză, el a fost unul dintre primii lamaşi care a putut vorbi direct studenților occidentali, fără un translator. Trungpa Rinpoche a ținut sute de seminarii şi convorbiri în multele călătorii pe care le-a făcut prin America de Nord şi Europa. El a înființat centre importante în Vermont, Colorado şi în Noua Scoție, precum şi centre mai mici de meditație şi studii în alte orașe ale Americii şi Europei. *Vajradhatu* a fost înființat în 1973, ca un corp central administrativ al rețelei sale.

În 1974, Trungpa Rinpoche a fondat Institutul Naropa, care a devenit unica universitate acreditată în studii buddhiste din America de Nord. El a funcționat ca lector la Institut, iar cartea *"Călătorie fără scop"* se bazează pe cursurile pe care le-a ținut acolo. În 1976, a fondat programul de antrenament Shambhala, o serie de programe şi seminarii de week-end care conțin instruirea în meditația practică în cadrul unei tradiții seculare. Cartea lui *"Shambhala: Calea*

sacră a Războinicului" redă o panoramă a învățăturilor despre Shambhala.

În 1976, Trungpa Rinpoche îl acreditează pe Ösel Tendzin (Thomas F. Rich) ca Regentul său (*Dharma heir*) în *Vajra*. Osel Tendzin a colaborat îndeaproape cu Trungpa Rinpoche în administrarea centrelor Vajradhatu și Shambhala Training. El a predat din 1976 și până la moartea sa, în 1990 și este autorul cărții *"Buddha în palma mâinii tale"*.

Trungpa Rinpoche a fost, de asemenea, activ în domeniul traducerilor. În colaborare cu Francesca Fremantle a realizat o nouă traducere din *"Cartea tibetană a morților"*, publicată în 1975. Mai târziu, el a fondat Comitetul de traduceri Nâlandâ, cu scopul de a traduce texte liturgice pentru studenții săi, ca și pentru a face cunoscute public texte importante.

În 1979, Trungpa Rinpoche a condus o ceremonie de împuternicire a fiului său, Ösel Rangdröl Mukpo, ca succesor al său în linia Shambhala. În 1995, Sanctitatea sa Penor Rinpoche, capul suprem al "Liniei Nyingma" l-a încoronat ca *Sakyong*, "protector terestru". El este acum cunoscut ca Sakyong Mipham Rinpoche.

Trungpa Rinpoche a fost, de asemenea, renumit pentru interesul său față de arte și, în special, pentru studiile sale asupra relației dintre disciplina contemplativă și procesul artistic. Opera sa artistică include caligrafie, pictură, aranjamente florale și ambientale, poezie și dramaturgie. Legat de acestea, la Institutul Naropa a creat o atmosferă educațională care a atras mulți artiști și poeți de avangardă. Explorarea procesului creativ în lumina antrenamentului contemplativ continuă acolo ca un dialog provocator. Trungpa Rinpoche a publicat, de asemenea, două cărți de poezie: "*Mudra*" și "*Primul gând – cel mai bun gând*".

Cărțile publicate ale lui Trungpa Rinpoche reprezintă doar o parte din bogata moștenire a

învățăturilor sale. De-a lungul celor 17 ani de predare în America de Nord, el a făurit structurile necesare pentru a-i înzestra pe studenți cu un antrenament complet și sistematic în Dharma. De la convorbirile introductive până la cursurile pentru grupele avansate de practică a retragerii, aceste programe evidențiază un echilibru între studiu și practică, între intelect și intuiție. Studenții de toate nivelele își pot descoperi interesul pentru meditație și calea Buddhistă prin aceste numeroase forme de antrenare. Cei mai vechi studenți ai lui Trungpa Rinpoche continuă să fie implicați în predare și instrucția meditației în cadrul acestor programe. Pe lângă predarea extensivă în tradiția Buddhistă, Trungpa Rinpoche a pus un mare accent pe învățăturile Shambhala, care subliniază: importanța antrena-mentului minții ca formă distinctă de practică religioasă; implicarea comunității și crearea unei societăți luminate; aprecierea vieții personale de zi cu zi.

Trungpa Rinpoche a murit în 1987, la vârsta de 47 de ani. I-au supraviețuit soția sa Diana și cei cinci fii. Fiul lui cel mai vârstnic, Sakyong Mipham Rinpoche, îi urmează ca președinte și conducător spiritual la centrul Vajradhatu, cunoscut acum ca Shambhala International. La moartea sa, Trungpa Rinpoche devenise deja cunoscut ca o figură centrală în introducerea Dharmei în lumea vestică. Legătura între marea apreciere pentru cultura vestică și înțelegerea profundă a propriei sale tradiții l-a condus la o abordare revoluționară în predarea Dharmei, prin care învățăturile cele mai vechi și mai profunde erau prezentate într-un mod cu totul contemporan. Trungpa Rinpoche a fost cunoscut pentru lipsa de teamă în proclamarea Dharmei: fără ezitare, credincios purității tradiției și absolut proaspăt. Fie ca aceste învățături să prindă rădăcini și să înflorească, în folosul tuturor ființelor sensibile.

Învățătura buddhistă este înțeleasă ca un remediu împotriva neînțelegerilor și confuziilor de bază. Ca atare, ea nu este proprie nici unei culturi, rase sau chiar specii. Ea se adresează formelor de viață sensibilă, comunicând adevărul divinității fundamentale care se află în sufletul nealterat al fiecărei ființe. E nevoie ca acest adevăr să fie recunoscut de fiecare ființă individuală.

În timpul nostru de dezordine exterioară și depresie interioară Trungpa Rinpoche ne readuce lumina domoală a învățăturii buddhiste, dezvăluind puterea ei universală.

ISBN 973-86371-6-5